

- ✦ Sex & Relationships
- ✦ Infertility

Since 1949

# అభిసారిక

మే 2017

రు. 15

## సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

## సంతానంలేనివారికి సలహాలు

ISSN 0979-9789

# అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 68 సంచిక : 5
మే 2017

ఎడిటర్ : డా పూషా Ph.D., FCSEPI
అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : పద్మావతి, క్రాంతికార్



మార్గదర్శకులు:
**కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా**
**(1935-1982, 1924-1990)**

**ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :**

ONLINE లో మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha-Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) లో చెల్లించవచ్చు. Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Central Bank , Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే DVR Poosha అను పేర Kakinada లో చెల్లింపబడేలా మాత్రమే పంపాలి. **లేనిచో బ్యాంకు ఛారిజల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

## ఈ సంచికలో



**ABHISARIKA**
40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440
• 0884-2327454
Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

## అభిసారిక ప్రచురణలు

**List I**

| | |
|---|---|
| లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1 | రు.25 |
| లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2 | రు.30 |
| కామప్రవృత్తి | రు.15 |
| సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్) | రు.75 |
| కామవాంఛ | రు.20 |
| రతి రహస్యం | రు.25 |
| శృంగారం | రు.30 |
| నాగరిక దాంపత్యం | రు.20 |
| సృష్టి రహస్యం | రు.25 |
| గర్భధారణ సమస్యలు | రు.25 |
| పిల్లల పెంపకం | రు.30 |
| సౌష్టవం | రు.20 |
| తీయని బాధ | రు.20 |
| **లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం** | |
| మనస్తత్వాలు | రు.20 |
| ప్రియురాలు | రు.20 |
| పెళ్ళి తిరకాసు | రు.20 |
| మీనాక్షిముద్దు | రు.20 |
| వరూధిని | రు.20 |
| కామేశ్వరి కథ | రు.30 |
| కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~ | రు.90 |

**FREE!**

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

***ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?***

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మని యార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

***చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)***

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press'**, **CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

### చదవండి!
### సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
### ఒక్కొక్కటి రు. 10

*(1 నుంచి 8, 13 నుంచి18, 19,22,23,24 భాగాలు అయిపోయినవి.) ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/- మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/-) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.)*




9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

**అతిపరిచయా దవజ్ఞా।**
**సంతతగమనా దనాదరో భవతి।**
**మలయేభిల్ల పురంధ్రీ**
**చందనతరుకాష్ఠ మింధనం కురుతే॥**

అతి పరిచయం వల్ల తిరస్కారం, తెగతెంపులు జరుగుతుంది. రాకపోకలు అతిగా జరిగితే అనాదరం కలుగుతుంది. మలయపర్వతం మీద నివసించే భిల్ల స్త్రీలు మంచిగంధపు కర్రల్ని కూడా పొయ్యిలో పెట్టేస్తారు కదా!.

# మగవాళ్ళ సామర్థ్యాన్ని పెంచే మార్గాలు



లక్షలాది మంది భారతీయ యువకులకీ, నడి వయస్కులకీ సెక్సు సామర్థ్యం గురించి భయాలున్నాయి. తాము సమర్థులం కామేమో? సెక్సులో బలహీనులమేమో? రతిని సంతృప్తి కరంగా చేయలేమేమో? భార్యని సుఖపెట్టలేమేమో? ఇలా ఒకే అంశాన్ని పది రకాలుగా ఊహించుకొని భయపడు తున్నారు.

దీన్ని సెక్సాలజీ పరిభాషలో సామర్థ్య భయం (పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ) అంటారు. సైంటిఫిక్‌గా చెప్పాలంటే "ఒక మనిషి తను పాల్గొనబోయే లైంగిక కార్యకలాపంలో ఏదైనా సమస్య తలెత్త వచ్చన్న భావనకి బలీయంగా లోనవ డాన్ని" సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అంటాం. ఫలితంగా మగవాడిలో ఆదుర్దా ఆందోళనలు ఏర్పడి అంగం స్తంభించక పోవడం, తగినంతసేపు అంగస్తంభనం నిలవకుండా మధ్యలో దృఢత్వం కోల్పోవడం, త్వరగా స్ఖలనమైపోవడం, లాంటివి జరుగుతాయి.

**ఆదుర్దా ఉంటే సెక్సు వైఫల్యం ఎందుకు కలుగుతుంది?**

సెక్సు, ఆదుర్దా రెండు కూడా మనసుపై ఆధారపడిన అంశాలు. ఏది బలీయంగా ఉంటే దాని ప్రభావమే ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆదుర్దా నరాల వ్యవస్థపై తెచ్చే మార్పులు సెక్సువల్ స్పందనలకి అడ్డుపడతాయి. కనుక ఇటు ఆదుర్దాగా ఉంటూనే అటు ఏం జరగనట్టు సెక్సులో పాల్గొనగలగడం సాధ్యం కాదు. మనసులో భయం ఉన్నా, కంగారు ఉన్నా, దడ ఉన్నా... ఓ బాల్చీడు నీళ్ళు తోడి పట్టుకురా అంటే తేగలుగుతారు. చేతులు ఆ పనిని చేయగలవు. కాని అంగాన్ని స్తంభింపచేయమంటే చేయలేరు. అదీ తేడా!

**సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఏయే రకాలుగా వ్యక్తమవుతుంది?**

పురుషుడి విషయంలో సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ప్రభావం ప్రధానంగా అంగస్తంభనం మీద, భావప్రాప్తి – స్ఖలనాల మీదనే ఉంటుంది. దానివల్ల :

– అంగం ఆ సమయంలో అసలే స్తంభించకపోవచ్చు.

– ప్రణయకళ (ఫోర్ ప్లే) సమయంలో చక్కగా స్తంభించి, తీరా అంగ ప్రవేశం చేయబోయే టైంకి తటాలున మెత్తబడి పోవచ్చు.

– అంగప్రవేశం చేసి కొద్ది స్ట్రోకు లిచ్చేసరికి మెత్తబడి పోవచ్చు (స్ఖలనం కాకుండానే)

సాధారణంగా ఏం జరుగుతుందంటే ఈ వ్యక్తి తన ఫెర్మార్మెన్స్ (నిర్వహణ, సామర్థ్యం) మీద దృష్టి ఎక్కువగా కేంద్రీకరిస్తాడు. ప్రణయ సమయంలోనూ, రతి సమయంలోనూ కలిగే సుఖాను భూతులను ఆస్వాదించాల్సింది పోయి 'చెయ్యగలవా లేదా' 'ఎంతో బాగా చెయ్యాలి' లాంటి విషయాలపై మనసు ఫోకస్ అవడంతో సమస్యలేర్పడవచ్చు.

అదీగాక ఆదుర్దాకి ప్రాతిపదిక భయమే. వాసిలో తేడా తప్ప రెండూ ఒక్కలాంటివే. బాగా పెర్ఫార్మ్ చెయ్యకపోతే స్త్రీ ఏమనుకుంటుందోనన్న భయం,

పనికిరానివాడిగా జమకట్టి విడిచిపెట్టే స్తుందన్న భయం - ఇలాంటివి అంతర్లీనంగా పనిచేస్తాయి. వాటివల్లనే మొదటికి మోసం వస్తుంది.

**ఇంతసేపూ మగవాళ్ళ గురించే మాట్లాడుతున్నారు, ఆడవాళ్ళలో ఈ రకం ఆదుర్దాలుండవా?**

ఆడవాళ్ళలో కూడా ఇదే రకం సమస్యలున్నాయి. ఎటొచ్చీ వాళ్ళకి మగవాడిని తృప్తి పరచి తన స్త్రీత్వాన్ని ఋజువు చేసుకోవాలన్న ఆరాటం ఉండదు కనుక దాన్ని పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అనం. ఏంగ్జయిటీ కారణంగా భావప్రాప్తి లేటవుతుంది లేదా జరగదు. కనుక భావప్రాప్తి లోపం అంటాం.

కొందరికి అంగప్రవేశ భయం ఉంటుంది. అది తీవ్రంగా ఉంటే పురుషుడు రతికి ప్రయత్నించినపుడు, అలాగే డాక్టరు యోని పరీక్షకి ఉపక్రమించినపుడు, భయాందోళనలకు లోనై ఆమె యోని కండరాలు ఆకస్మికంగా ముడుచుకుపోయి అంగప్రవేశం అసాధ్యమవుతుంది. దీన్ని వెజైనస్మస్ అంటాం.

పురుషుల విషయంలోలాగే వీరికి బోలెడంత సెక్స్ థిరపీ, కౌన్సిలింగ్ అవసరమౌతాయి.

**పురుషుల సామర్థ్య భయాన్ని పోగొట్టేందుకు చికిత్స ఏమిటి?**

మానసికంగా బలంగా ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాన్ని (Cognitive) మార్చే Cognitive-behaviour చికిత్సా విధానాలు సత్ఫలితాలిస్తాయి. వాటిల్లో మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు రూపొందించిన సెన్సేట్ ఫోకస్ పద్ధతి బాగా ఆదరణ పొందింది. మంచి రిజల్ట్సు యిస్తోంది.

ఈ పద్ధతిలో 'భార్యను సుఖపెట్టడం' అనే "కార్యనిర్వహణ" నుంచి దృష్టిని ఫోకస్‌ని యిద్దరూ కలిసి సుఖం సంపాదించుకోవడం మీదకి మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

అలాగే జననాంగాలు, రొమ్ములు, పెదవులు అని ఏవో 3-4 భాగాలమీద దృష్టి ఫోకస్ చేయడం మాని శరీరం ఆద్యంతమూ కామకేంద్రంగా గుర్తించి ప్రతి అంగుళం నుంచీ ఆనందాన్ని ఆస్వాదించడం మీదకు మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

గమ్యం చేరుకోవడం (ఆర్గాజమ్) కంటే ప్రయాణించడమే ఎక్కువ ఆనందకరమని గుర్తించేలా తర్ఫీదు యివ్వటం జరుగుతుంది.

ఎప్పుడైతే ఆనందం గమ్యంలో (భావప్రాప్తి) కాదు ప్రయాణం (ప్రణయంలో) ఉందని గుర్తిస్తాడో అప్పుడిక పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఉండదు. కనుక స్తంభన సమస్యలు కలగవు.

కాని దీనంతకూ కొన్ని వారాల శిక్షణ అవసరపడుతుంది.

**మరైతే మందులేం లేవా?**

ఉన్నాయి, ఏంగ్జయిటీని తాత్కాలికంగా తొలగించి, ముందు 'నేనూ



పెర్ఫామ్ చేయగలను' అనే ధీమా కలిగించడానికి మందులు వాడవచ్చు వైటెక్సు, సెక్స్‌టోను, ఎనర్జైక్స్, ముస్లి లాటి ఔషధాలు తగిన మోతాదులో వాడితే సత్ఫలితాలొస్తాయి.

అయితే తనకు కావలసిన ఫలితం వచ్చేక, అంతటితో వదిలెయ్యకుండా పురుషుడు ప్రణయకళా విధానాలను నేర్చుకొని సెన్సేట్ ఫోకస్‌ని నేర్చుకొని జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలి.

కేవలం మందులతో సరిపెట్టుకోవాలని చూడకూడదు. పాయసాన్ని గడగడ అరనిముషంలో తాగేసి అమ్మయ్య అనుకోవడానికీ పదినిముషాలపాటు గుక్క గుక్కకీ రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తీసుకొని, ఆహా! అని తృప్తితో త్రేన్చడానికీ ఎంత తేడా ఉంది?

అంతకు ఎన్నో రెట్లు తేడా ఉంటుంది. ప్రణయానికి, ఒట్టి సెక్సుకీ మధ్య!

**మరో ప్రశ్న :** కొంతమంది మగవాళ్ళు తమకి తమ భార్యల వల్ల అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలగడం లేదని... (అంగ చూషణ ద్వారా తాము భావప్రాప్తి "పొందలేక పోతున్నా"మని) వాపోతుంటారు. మరి ఇది కూడా పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ క్రింద వస్తుందా?

వస్తుంది. కాని యిక్కడ అర్థం చేసుకోవలసిందేంటంటే ప్రతిదానికీ ఓ విధానమంటూ ఉంటుంది. ఆ విధానం మనిషి మనిషికి మారొచ్చు. ఆ విధానం ప్రయోగం ద్వారా తెలుసుకునే వరకూ ముఖరతిద్వారా భావప్రాప్తి కలగక పోవచ్చు. అదీగాక కొందరికి మౌఖిక ప్రేరణ వల్ల అసలే భావప్రాప్తి కలగకపోవచ్చు. అలా కలగకపోవడం లోపం కాదని, కలిగినంతమాత్రాన అది గొప్ప కాదనీ... గుర్తించడం అవసరం.

ఈ రకం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ మేం ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువ చూస్తున్నాం. మన వెబ్‌సైట్ www.abhisarika.com కి విదేశాలనుండి సందేహాలు, సమస్యలు పంపే మహిళలు అనేకమంది "నేను నా బాయ్ ఫ్రెండ్/ భర్తకి అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలిగించలేకపోతున్నాను. దీనివల్ల అతనికి నేను దూరమౌతానని భయపడుతున్నాను. నా అసమర్థతను పోగొట్టుకునేలా?" అంటూ రాస్తుంటారు.

నిజానికి అది ఆమె అసమర్థత కాదు. అతని అంగశీర్షంలో నాడుల నైశిత్యం తక్కువగా ఉండొచ్చు. సుంతీ వగైరాల వల్ల తగ్గి ఉండొచ్చు. అది ఆమె తప్పూ కాదు, అతని తప్పూ కాదని గుర్తించాలి. కొంత మంది స్త్రీలు ( చాలా అరుదే అనుకోండి!) కేవలం రొమ్ముల్ని ప్రేరేపించినంత మాత్రాన భావప్రాప్తి పొందగలరు. ప్రతి ఒక్కరూ 'నాకు అలా అవటం లేదు' అని బాధపడితే సాధ్యమవుతుందా? అలాగే ఇదీను. ఏది ఏమైనా అన్ని సెక్సు సమస్యలకి పరిష్కారం PLISSIT ద్వారా లభిస్తుంది. అంటే ఏంటో తెల్సా?

P = Permission ఫర్వాలేదు, కానియ్ అని ఓకే చెయ్యడం.

LI = Limited Information అవసరమైన మేరకు సమాచారం ఇచ్చి సందేహం తొలగించడం

SS = Specific Suggestions సమస్యలకు తగిన ప్రత్యేక సలహాలివ్వడం

IT= Intensive Therapy ఇహ లాభం లేదు ఓ పట్టు పట్టాల్సిందేనని పూనుకొని లోతైన చికిత్సకి ఉపక్రమించడం.

అది మందులు కావచ్చు, సెక్స్ థెరపీ కావచ్చు. ఆపరేషన్లు కావచ్చు.... అన్నీ చెరికొంతా కావచ్చు.

మొత్తం మీద సెక్సు సమస్యలకి కొంత పరిష్కారం శాస్త్రీయ సెక్సు విజ్ఞానం మీద, కొంత చికిత్స మీద ఆధార పడుతుంది. ❋

# ప్రేమ ఎల్లకాలం ఉండాలి!

ప్రేమించటం తేలిక. ప్రేమించిన వ్యక్తిని పెళ్ళాడ్డం కూడా తేలికే కావచ్చు. కాని ప్రేమని జీవితాంతం నిలుపుకో వడమే చాలా కష్టం!

'అప్పటి నుంచీ వాళ్ళు జీవితాంతం హాయిగా సుఖసంతోషాలతో బ్రతికారు' అని చందమామ కథలా చెప్పటం చాలా మంది ప్రేమించుకుని పెళ్ళి చేసుకున్న వాళ్ళ విషయంలో కూడా నిజం కాదు!

ఎందుకంటే చాలా మందిలో పుట్టిన రొమాంటిక్ ప్రేమ 'పరిపక్వ ప్రేమ'గా పరిమాణం చెందదు. ఒకవేళ చెందినా కూడా ఆ ప్రేమ జీవితాంతం నిలవక పోవడానికి ప్రధాన కారణం – ఆ ప్రేమని దంపతులు పెంచి పోషించరు.

ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకున్నాం కనుక ప్రేమ తమ జీవితాల్లో అంతర్భాగం అనుకుంటారు. తాము ప్రేమగానే ఉన్నాం అనుకుంటారు తప్ప క్రమేణా ఆ ప్రేమ – నదీప్రవాహానికి ఒడ్డు కోసుకుపోయినట్టు – జీవితప్రవాహంలో కోసుకుపోతుందని గుర్తించరు. ఫలితంగా కొద్ది నెలలు, ఏళ్ళు కాపురం చేసే సరికి దంపతుల మధ్య మనస్పర్థలు, అభిప్రాయం భేదాలు తలెత్తుతాయి. ప్రేమ అడుగంటి పోతుంది. ఒక్కోసారి ద్వేషం కూడా అంకురించవచ్చు. లేదా కేవలం నిర్లిప్తత చోటు చేసుకోవచ్చు.

అత్తవారింట్లో కొత్త అలవాట్లు, కొత్త మర్యాదలు, పద్ధతుల్లో తేడాలు, కలతలు కొత్త కోడలి ప్రేమని నిలువునా చీల్చెయ్య గలవు.

పిల్లలతో అగచాట్లు, పిల్లలు పుట్టనందువల్ల వేదన, భార్యాభర్తల మధ్య సెక్సు అవసరాల్లో తేడాలు ప్రేమకి గడ్డు పరీక్ష పెడతాయి.

తల్లా! పెళ్ళామా? – అనే ప్రాధాన్యత సమస్య ఏ ఇంటా తప్పదు. ఆడపడుచులు, తోటికోడళ్ళు, మరదులు, బావగార్లు వగైరాలు తెలిసో తెలియకో సృష్టించే సమస్యలు కొన్ని ఉంటాయి.

అనారోగ్యాలు, పుట్టింటికీ, అత్తింటికీ మధ్య చాకిరీలో తేడా, గారాబంలో తేడా, బాధ్యతల్లో తేడా ఇవన్నీ స్త్రీ జీవిత విధానాన్ని ఆలోచనా పద్ధతిని శాసిస్తాయి.

ఆమె వాటికి ఇమడలేకపోతున్నప్పుడు భర్త పట్టించుకుని ఆసరా ఇస్తే ఒకలాగ, ఇవ్వకపోతే ఒకలాగ ఆ దంపతుల మధ్య సంబంధాలు మారుతాయి.

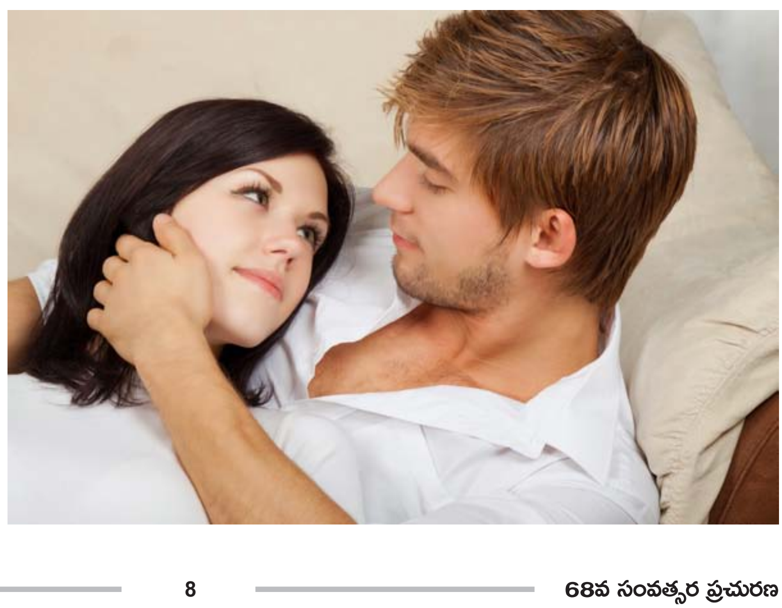
గర్భాలతో, అనారోగ్యాలతో, వయసుతో శరీరంలో వచ్చే మార్పులు, కొన్ని అలవాట్లు ఆకర్షణని పోగొడతాయి. అది కూడా ప్రేమకి విఘాతం కలిగించవచ్చు.

ప్రేమ ఘోరంగా దెబ్బతినే పరిస్థితులు ( ఉదా: వంచన, నమ్మకద్రోహం, హింస) వంటివేవీ లేకున్నా సాదాసీదా సంసార పరిస్థితులే సంసారంలో ప్రేమని ఎలా దెబ్బతీస్తాయో చూశారా?

మానసిక పరిణతి, ప్రేమ పరిణతి పొందిన జంటల్లో కూడా క్రమేణా ప్రేమ ఇంటెన్సిటీ తగ్గుతూ వస్తుంది. చమురు దీపం చూసేరా? నిండుగా చమురున్నా సరే దీపం ఎక్కువసేపు ఒకే వెలుగు నివ్వదు. ఆ వెలుగు నెమ్మదిగా మందగిస్తూ పోతుంది. అప్పుడు ఒత్తిని ఒకింత తోయాల్సి వస్తుంది.

ప్రేమ దీపం కూడా అంతే. తరచు ఎగదోయనిదే ప్రకాశించదు.

ప్రేమ అనేది లేత తీగలాంటిది. అది పందిరి ఎక్కింది కదా అని పట్టించుకో



వడం మానేస్తే – అప్పుడే చతికిల బడుతుంది. ఒక బిడ్డని, ఒక మొక్కని సాకినట్టు నిరంతరం సాకితేనేకాని ప్రేమ జీవితాంతం నిలవదు. కనుక ప్రేమని కాపాడుకోవడం విషయంలో అలక్ష్యం, నిర్లక్ష్యం రెండూ పనికిరావు. ఎక్కడికి పోతాడులే/ పోతుందిలే అనుకోవడం ఎంత తప్పో, బాగానే ఉన్నాం కదా అని సరిపెట్టుకోవడమూ అంతే తప్పు.

ప్రేమ జీవితాంతం కొనసాగడానికి ఏం చేయాలి?

చట్టం, వైవాహిక ధర్మం, కుటుంబ బాధ్యత–ఇవన్నీ వివాహం విచ్ఛిన్నమై పోకుండా కాపాడగలవు కానీ ప్రేమని కాపాడలేవు.

మీ భార్యకీ/ భర్తకీ మీకూ మధ్య నున్న ప్రేమ చిరకాలం నిలవాలంటే అందుకు మీరు జీవితాంతం కృషి చేయ్యాలి. మీ మానసిక శక్తిని అందుకోసం వెచ్చించాలి. మీ జీవిత భాగస్వామి మీద మీకున్న ప్రేమని సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా మాటల్లో, చేతల్లో వ్యక్తం చెయ్యాలి.

"ఐలవ్ యూ" అంటే సరిపోదు. "వన్ ఫోర్ త్రీ" అంటే అది డెఫినిట్‌గా ప్రేమని కన్వే చెయ్యద్దు. టీనేజర్లలో తప్పు! ప్రేమ ఆచరణలో కనబడాలి. ఎలా అంటే –

- ఇద్దరూ ఒకరితో ఒకరు మనసు పంచుకోగలగాలి. ఒకరి రహస్యాలను ఒకరితో చెప్పుకోగల సాన్నిహిత్యం ఏర్పడాలి. ఒకరి లోటుపాట్లు ఒకరు సహృదయంతో అర్థం చేసుకో గలగాలి. క్షమాగుణం, ఆప్యాయత, ప్రేమ ఉన్నప్పుడే ఇది సాధ్యమవు తుంది. ఒకరి రహస్యాలను ఒకరు దాచి, వారి వారి నమ్మకాలను కాపాడాలి. వారి వ్యక్తిత్వాలను గురించి దూకుడు నిర్ణయాలకు వచ్చేయకూడదు.
- భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరెక్కువ, ఒకరు తక్కువ అనుకోకుండా కుటుంబ బాధ్యత సమష్టిగా ఇద్దరిదీ అని గుర్తింపు కలిగి ఉండాలి. అదొక జాయింట్ వెంచర్ అనుకోండి. ఇద్దరూ బాధ్యతలు పంచుకుని కుటుంబాన్ని నిర్వహించాలి. ఒకరి కన్నా రెండోవారు ఎక్కువ బరువు మోస్తున్న భావం కలిగే పరిస్థితులకి చోటివ్వకండి.
- అధికారం చలాయించడం ప్రేమలో భాగం కాదు.
- ఒకరి మీద ఒకరు ఆధారపడి బతకండి. ఒంటెద్దు పోకడలు పోకండి. నేను నా ఇష్టం వచ్చినట్టు చేస్తాను అని కాకుండా నీ ఇష్టం ఎలా ఉంది? ఎలా చేద్దామంటావు? అనే ధోరణిలో పోండి. మీలో ఉన్న ప్రేమకు మీ ఈ ధోరణి తార్కాణ మవుతుంది.
- ఒకరిమీద ఒకరికి నమ్మకం/ విశ్వాసం కలిగి ఉండండి. అంటే ఒకరి నిజాయితీ మీద, ప్రవర్తన మీద, మాట మీద ఒకరికి నమ్మకం ఉండాలి. వీళ్ళు చేస్తున్నది సరైనది కాదని బలమైన బేసిస్ లేకుండా అపనమ్మకానికి లోనవకూడదు.
- ఒకరినొకరు దెప్పుకోవడం, నిందించు కోవడం, అవమానించుకోవడం ప్రేమని చంపేస్తాయి.
- ఎదుటి మనిషి గురించి వారి అవసరాలు, ఆశలు, ఆకాంక్షల గురించి పట్టించుకోవాలి. శ్రద్ధ చూపాలి. ఉదాహరణకి తలనొప్పి వచ్చిందనో, అలసటగా ఉందనో తెలిస్తే 'ఈ పాటిదేనికేనా' అని అలక్ష్యం చెయ్యకుండా...ఎంత ఒత్తిడిలో ఉన్నా... చిన్న శైత్యోపచారం లేదా సాయం చెయ్యడం మీకు గల ప్రేమని శ్రద్ధని బలంగా వ్యక్తం చేస్తుంది.
- ఇక కమిట్‌మెంట్ అనేది ప్రేమైక దాంపత్యాల్లో మరో ముఖ్యమైన అంశం. పెద్దల బలవంతం, సంఘ భయం, పెళ్ళి మంత్రాల మీద, ప్రమాణాల మీద గౌరవంతో కాకుండా మనసు లోంచి పుట్టుకొ చ్చిన భావం – 'ఈమెతోనే/ ఇతడితోనే నా జీవితం ముడిపడి ఉంది. సర్వకాల సర్వావస్థల్లోనూ మేము కలిసి ఉంటాం. కష్టసుఖాలు సమంగా పంచుకుంటాం'. – లాంటి అంకితభావం దాంపత్యాన్ని చిర కాలం కాపాడుతుంది. దాంపత్యానికి గడ్డుకాలం ఎదురైతే ఆ కష్టాన్ని తొలగించుకుని దాంపత్యాన్ని కాపాడుకోవాలన్న తాపత్రయం కమిటెడ్ పర్సన్స్‌లోనే కనిపిస్తుంది.

కవిత్వంలో ఉన్న ఆర్ద్రత సైన్సులో ఉండదు. ఘంటసాల అమరస్వరం మీ చెవుల్లో గింగురుమనటం లేదూ?...

**"... నిన్ను నిన్నుగా ప్రేమించుటకు**
**నీ కోసమే కన్నీరు నించుటకు**
**నేనున్నానని నీడగ నిలిచే**
**తోడొకరుండిన అదే భాగ్యమో!**
**మనసున మనసై... బ్రతుకే బ్రతుకై..."**

ప్రేమైక దాంపత్యం అలాంటి దంపతుల్లోనే సాధ్యమవుతుంది. ❊

### సెక్సులో సమస్యలు

# ఇలా కలుగుతాయి!

**మీ దినచర్యలోకి ఓసారి తొంగి చూడండి! పొద్దున్నే లేవడం, ఓ పావుగంటో, అరగంటో పేపరు చదవడం, ఆపై హడావుడిగా ఆఫీసుకి తయారవడం, పిల్లల్ని తయారు చేయడం, టిఫిన్లు, వంట హడావుడి... బట్టలు ఉతకడం, ఇస్త్రీ చేయడం... పనిమనిషితో హడావుడి.... ఆఫీసు పని.... సాయంత్రం ఇంటికొచ్చే సరికి అలసట, నీరసం - అయినా సరే చెయ్యాల్సిన పని బోలెడు.**



గమనించేరా? ఇందులో స్త్రీల దినచర్యా ఉంది. పురుషుల దినచర్యా ఉంది. పరిశోధనల ప్రకారం నిజానికి పురుషుల కంటే స్త్రీలకే పని ఒత్తిడి అధికమట. వారికి ఒత్తిడి నుండి ఉపశమనం లభించే మార్గాలూ తక్కువే. టి.వి. ఉన్నా అది ఒకోసారి ఉపశమనం కలగజేస్తే, మరోసారి బుర్రనిండా చెత్తనింపి లేదా గుడ్లప్పగించి చూడ్డం ఎక్కువవడంతో బుర్ర పనిచేయడం మానేసి... ఉన్న స్ట్రెస్‌ని అధికం చేస్తుంది.

ఇంటి పట్టున ఉండే మహిళల్తో పోలిస్తే ఆఫీసులకెళ్ళే మహిళలకి స్ట్రెస్ (ఒత్తిడి) మరి ఎక్కువ. ఇంట్లో చేస్తున్నా, బయటపని చేస్తున్నా పిల్లల బరువు బాధ్యతలు స్త్రీలపైనే ఎక్కువ ఉంటుంటాయి.

ఫలితంగా ఈ స్ట్రెస్ వల్ల స్త్రీలు సాయంత్రమయ్యే కొద్దీ సెక్స్ మీద కన్నా నిద్ర మీదనే ఎక్కువ మొగ్గుచూపుతారు. అలసట, నిద్ర ఆవహించేసరికి సెక్సు కోరిక అణగారిపోతుంది. సెక్సులో పాల్గొన్నా స్పందనలు అల్పంగా ఉంటాయి. భావప్రాప్తుల సంఖ్య కాని, నాణ్యతకాని తగ్గిపోతాయి.

అయిష్టంగా లేదా అర్థాసక్తితో సెక్సులో పాల్గొంటే అటు భర్త కూడా బాధపడతాడు. ఈమెను అనవసరంగా బాధపెడుతున్నానని గిల్టీగా ఫీలవుతాడు. ఒకోడు అవేం పట్టించుకోకుండా కోపగిస్తాడు. నేనంటే నీకిష్టం లేదు. ఎంతమంది నీకంటే ఎక్కువ కష్టపడడం లేదు? అంటూ విరుచుకు పడతాడు.

సాధారణంగా సెక్సు విషయాల్లో భార్యాభర్తలు ఓపెన్‌గా చర్చించుకోవడం అరుదు. అతని గురించి ఆమె, ఆమె గురించి అతనూ ఇష్టమొచ్చిన అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకొని.... వాటినే పట్టుకు వేలాడుతూ సెక్సు సమస్యలతో పాటు.... అనుబంధాన్ని కూడా సమస్యల్లో పడేసుకుంటారు.

అంతేకాని దీనంతకీ మూలంలో స్ట్రెస్ (మానసిక, శారీరక ఒత్తిడి)లో ఉందని గ్రహించరు. ఈ సమస్యలు ముఖ్యంగా నడి వయసులో అధికంగా ఉంటాయి.

స్ట్రెస్ వల్ల అప్పుడప్పుడు సెక్స్ కోరికలు అంతగా లేక పురుషుడు సెక్సులో ఫెయిలవుతుంటాడు. దాన్ని పెద్దగా పట్టించుకోకపోతే తదుపరి ఏ సమస్యలూ రావు.

కొందరు అలా కాదు. ఎందుకిలా అయింది. నాకేం వయసైపోలేదు కదా! హస్త ప్రయోగం వల్లనా? ఇంకెందుకైనానా అనుకుంటూ పరిపరివిధాల ఆలోచిస్తూ బుర్ర కరాబు చేసుకుంటారు. ఈ ఆలోచనలతో మనసు ఎంత నిండిపోతే సెక్సులో అంతగా సమస్యలొస్తాయి.

ఆ మధ్య టెలిఫోన్ ద్వారా ఓ 1000 మందిపై జరిపిన సెక్స్ సర్వేలో మీ సెక్స్ కోరికల్ని అన్నిటికన్నా ఏది ఎక్కువగా నీరుగారుస్తుంది? అని అడిగినపుడు 26% మంది స్ట్రెస్సే కారణమని ఒప్పుకొన్నారు.

పిల్లల వల్ల అని 16% మంది అన్నారు. మరో 14% మందికి పని ఒత్తిడి; 9% మందికి ఆరోగ్య సమస్యలు; 7% మందికి విసుగు (బోరు); 6% మందికి ఆర్థిక ఒత్తిడులూ కారణమని తేలింది.

**ఇవీ కారణాలు:**

- మీరు ఆరాటంగా ఉన్నారు. ఒక పనిలోంచి ఇంకొక పనికి దూకుతున్నారు.
- విపరీతంగా అలిసిపోయారు. అయినా నిద్ర పోలేకపోతున్నారు.
- ఒంటరితనం ఫీలవుతున్నారు. విచారంగా ఉన్నారు.
- ఆహారంలో పుష్టి సరిపోవడం లేదు.
- స్ట్రెస్ తగ్గించుకోవాలనే ఉద్దేశంతో సిగరెట్‌కీ, డ్రింక్స్‌కీ అలవాటు పడ్డారు.



- మీకోసం మీరు సమయం కేటాయించుకోవడం లేదు. ఖాళీగా ఉంటే టైం వేస్టయిపోతోందంటూ ఏదో ఒక పని కల్పించుకుంటున్నారు.
- రోజూ వ్యాయామం, ప్రాణాయామం వంటివేవీ చెయ్యరు.
- ఇట్టే చిరాకు పడిపోతారు. త్వరగా సహనం కోల్పోయి అరిచేస్తారు.
- సెక్సులో కూడా పూర్తిగా రిలాక్సవరు. త్వరగా ముగించేసి నిద్రలోకి జారిపోదామని చూస్తారు.
- వీటిల్లో ఏ 3-4 ఐటమ్స్ మీకు వర్తించినా మీరిప్పటికే సెక్సు సమస్యల్లో పడి ఉండాలి; లేదా సెక్సు అసంతృప్తిగా ఉందనిపిస్తూ ఉండాలి; లేదా త్వరలో ఇవి మీకు తటస్థిస్తాయి.

**ఈ పరిస్థితి రాకుండా ఉండాలంటే?**

- దాంపత్యానుబంధానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. మీ ఇద్దరి కోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకోండి. టి.వి ముందు, కంప్యూటర్ ముందు కూచోకండి. ఈ అరగంటో - గంటో ఇద్దరూ ఏ డాబా మీదనో, పెరట్లోనో, ఇంకా వీలిస్తే ఏ పార్కులోనో కూచుని మంచి కబుర్లు చెప్పుకోండి.
- పార్కులో కూచున్నా, చల్లగాలికి ఇంటి పెరట్లోనో, డాబా మీదనో కూర్చున్నా.... ఇంటి సమస్యలు, ఆఫీసు గొడవలు ఎత్తుకోకండి. వాటి కోసం మిగతా రోజంతా ఎలాగూ బుర్ర బద్దలు కొట్టుకుంటూనే ఉంటారుగా!
- పిల్లలతో కొంతసేపు తప్పనిసరిగా గడపండి. వాళ్ళతో ఆడండి, పాడండి. వాళ్ళు చెప్పేవి ఓపిగ్గా వినండి. వారానికి ఒకసారి ఇంటిల్లపాదీ కాని, భార్యాభర్తలిద్దరూ కాని బయటికి పోయిరండి.
- సెక్సులో పాల్గొనే సందర్భాలు కొద్దిగా తగ్గినా ఫర్వాలేదు. కాని పాల్గొనేది మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొని తృప్తిగా లేవండి. సెక్సు వల్ల వత్తిడి చాలా బాగా తగ్గుతుంది.
- మీ కోసం మీరు కొంత టైం కేటాయించుకొని, రోజూ ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం చెయ్యండి. అవి శారీరక, మానసిక వత్తిడులను బాగా తగ్గిస్తాయి. తట్టుకొనే శక్తిని పెంచుతాయి.
- **ఎనర్జైక్సు** గోళీలు రోజూ 2-3 వేసుకోండి. అది నిస్త్రాణ, నిస్సత్తువ, స్ట్రెస్ తగ్గిస్తుంది. స్త్రీ, పురుషులిద్దరిలోనూ మామూలు ఉత్సాహంతో పాటు కామపరమైన ఉత్సాహం కూడా పెంచుతుంది.
- సెక్సు సమస్యలున్నవారు **వైటెక్సు**, **సెక్సుటోను** మందులు కొన్నాళ్ళు వాడితే మంచిది.
- బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోండి.

ఈ చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు, మీ లైఫ్‌లో పెద్ద పెద్ద సమస్యల్ని దూరంగా ఉంచుతాయి.

# హార్టు

# హార్ట్ కాకుండా....

**నిం**డా 50 ఏళ్ళు లేవతనికి, నైట్ ల్యాంపు మసకవెలుగులో... మనసులో రేగుతున్న ఆశలతో నెమ్మదిగా మేడ మెట్లెక్కుతున్నాడు. ఆ ఎక్కడంతో జాగ్రత్త కనిపిస్తోంది. అలసిపోకుండా, ఆయాసం కలక్కుండా, శ్రమ అనిపించకుండా తీసుకునే జాగ్రత్త అది. నిజానికి ఆ వయసులో అతను అంత జాగ్రత్తగా మెట్లెక్కాల్సిన పనిలేదు. కాని–

అతని ఆరోగ్య పరిస్థితి అలాంటిది. 5 నెలల క్రింతం హార్ట్ఎటాక్ వచ్చింది. వైద్యం సకాలంలో అందటంవల్లనైతేనేం, వైద్య సలహాలు జాగ్రత్తగాపాటించడం వల్ల నైతేనేం... భార్య సపర్యల వల్లనైతేనేం... చాలా త్వరగా ఆరోగ్యం పుంజుకొన్నాడు.

తను జీవితంలో చాలా కష్టపడి పైకొచ్చిన వ్యక్తి. దశాబ్దాల కృషితో ఈ స్థితికి చేరుకుని, సంపన్నుడయ్యాడు. కష్టపడే రోజులు పోయేక ఒళ్ళు చేసాడు. ఇంకొంత కాలానికి లావు అయ్యాడు.

మరి అతిబరువు తోడులేకుండా ఉండదుగా? బి.పి. ఒకటి తోడొచ్చింది.

దురదృష్టం ఏంటంటే మంచిరోజులు ఎల్లకాలం మంచిగానే ఉండిపోవు, సుఖంగా సంతోషంగా సాగిపోతున్న జీవితంలో 'హార్ట్ ఎటాక్' కల్లోలం రేపింది. ఆ సమయంలో అతని హార్టు ఎంత విలవిల్లాడిందో, కోలుకునే రోజుల్లో అతని మనసు అంత విలవిల్లాడింది. అయితే వ్యాపారానుభవం, కార్పొరేట్ మనస్తత్వం అతనిలో పిరికితనానికి చోటివ్వలేదు. పరిస్థితుల్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కొన్నాడు.



శ్రద్ధగా ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకున్నాడు.

విశాలమైన ఆ అధునాతన భవంతిలో ఆ రాత్రి మెట్లెక్కుతూ అతను ఆలోచిస్తున్న మాట – పొరపాటు చేస్తున్నానా?' అని!

ఒత్తిడి, అలసట కలిగించే పనులేవీ చెయ్యొద్దన్నాడు డాక్టరు. అందుకే మెట్లు కూడా ఎక్కడం మానేసి కిందగదిలోకి తన బెడ్‌ని మార్పించుకున్నాడు. భార్య తన దగ్గరే ఉంటే చూస్తూ టెమ్ట్ అవుతానేమోనని ఆమె మేడమీదనే పడుకొనేలా ఒప్పందానికొచ్చారు.

హార్ట్ఎటాక్ నుంచి బాగా కోలుకోవడంతో పాటు, మునుపటి పని ఒత్తిడికూడా తగ్గించుకోవటంలో కాళీ, విశ్రాంతీ ఎక్కువై ఈ మధ్య అస్తమానం సెక్సుమీదకి మనసు పోతోంది. 'ఎక్కువ అలిసిపోవడం మంచిదికాదన్న డాక్టరు హెచ్చరిక గుర్తొచ్చి మళ్ళీ కోరిక చప్పబడుతోంది. ఇవాళ మాత్రం ఎందుకో మనసు లొంగటం లేదు. ఏదో ఒకటవుతుంది. అంతగా ఏవన్నా తేడా వస్తే మాత్రలు వేసేసుకుందాం అని వాటిని జేబులో వేసుకొని నెమ్మదిగా మేడమీదకి భార్యదగ్గరికి బయలు దేరాడతను.

సరిగ్గా అదే సమయంలో ఆవిడ మెట్లు దిగి కిందకి వస్తోంది. ఇద్దరూ ఒకరినొకరు చూసుకుని ఆశ్చర్యపోయారు. 'ఏంటీ మీరిలా పైకి వస్తున్నారు. ఏమన్నా కావాలంటే ఫోనుందిగా' అందామె ఆతృతగా. అతను నవ్వి... 'ఇక నిన్ను విడిచి ఒక్కణ్ణీ పడుకోలేను. "ఇలా" చచ్చిపోయినా ఫర్వాలేదనే నీ దగ్గరకొస్తున్నా" అన్నాడామెను దగ్గరగా హత్తుకుంటూ, అంతట్లోనే "అవునా, నువ్వెందుకొస్తున్నావ్, కిందకి?" అని అడిగాడు. "ఇలా నిన్ను చంపేద్దామనీ" అంటూ యింకొంచెం అతన్ని అదుముకుందామె.

ఆరోజు ఇద్దరూ భయం భయంగానే సెక్సులో పాల్గొన్నారు. అతనికి శ్రమ ఎక్కువ ఉండకూడదని, అందునా చాలా రోజుల తర్వాత కదా ఎగ్జయిట్‌మెంటు ఎక్కువ ఉంటుందని చెప్పి... రతి పూర్తికాకుండా మధ్యలోనే విరమించుకుని పడుకున్నారు. తెల్లవారిన తర్వాత ఇద్దరికీ కలిగిన ఆలోచన ఒకటే– "థాంక్ గాడ్, ఏం కాలేదు. ఏమన్నా అయితేనో?"

ఆ సాయంత్రం డాక్టర్ని కలిసి – తప్పు చేసిన పిల్లాడిలా బిడియపడుతూ రాత్రి తాము చేసిన సాహసం గురించి చెప్పి, స్ట్రైన్‌కి లోనవ్వద్దని డాక్టర్ చేసిన హెచ్చరికని పెడచెవిన పెట్టినందుకు 'సారీ' చెప్పాడు అతను.

డాక్టర్ నవ్వుతూ – 'ఓ, సారీ... నాదే తప్పు. ఎక్కువశ్రమ కలిగించే పన్లు చెయ్యొద్దన్నాను కానీ, సెక్సు విషయం ప్రత్యేకించి చెప్పలేదు. నేనే చెప్పి ఉండాల్సింది. మరేం ఫర్వాలేదు. బాగా కోలుకున్నారు కదా! ఇప్పుడు మీరు సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు.

'ఏదీ, ఓసారి ట్రెడ్‌మిల్ మీద నడవండి చూద్దాం! అంటూ దాన్ని ఆన్ చేసారు డాక్టర్.

"సుమారు 7–8 నిమిషాలపాటు ట్రెడ్‌మిల్ మీద ఓ ప్రత్యేక స్పీడ్‌లో ఆయాసపడకుండా నడిచారు కదా మీరు. ఇంక మీకేం భయం లేదు. హాయిగా సెక్సులో పాల్గోండి, అయినా కొన్ని జాగ్రత్తలు మాత్రం పాటించండి, చెప్తాను".

## జాగ్రత్తలు

- "హార్ట్‌ఎటాక్ వచ్చిన వాళ్ళంతా సెక్సుకి స్వస్తి చెప్పక్కర్లేదు. దాన్నుంచి కోలుకున్నాక, ముఖ్యంగా ట్రెడ్‌మిల్ టెస్టులో కొంత ఎక్సర్‌సైజుని సునాయాసంగా చేయగలిగే స్థాయికి వచ్చేక సెక్సులో పాల్గొనవచ్చు.
- 'రెండంతస్థుల మేడని ఎక్కువ యిబ్బంది పడకుండా ఎక్కగలిగితే అది కూడా సెక్సులో పాల్గొనడానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ కింద లెక్కే.
- 'సెక్సులో పాల్గొనేటప్పుడు గుండె వేగం పెరుగుతుంది. కనుక హార్టు పేషెంట్లందరికీ ఓ గోల్డెన్ రూలు ఏంటంటే కాస్త 'మితంగా ఉండండి' అని! ఇక్కడ మితం అంటే కోరిక కలిగినపుడు మాత్రమే కలవండి. వీరావేశంతోగాని, మగతనం ప్రదర్శించేందుకు గాని, కోరిక పెద్దగా లేకున్నా బలవవంతాన గాని పాల్గొనకండి.
- "పరాయి వ్యక్తులతో సెక్సులో పాల్గొనకండి. పరాయి వారివద్ద గుండె మరింత వేగంగా కొట్టుకుంటుంది".
- "సెక్సులో పాల్గొనడంవల్ల గుండెపోటు తిరగబెట్టదు. అలా రెండొందల మందిలో ఒకరిద్దరికే తప్ప జరగదు. అది కూడా అక్రమ సంబంధాలలోనే ఎక్కువగా సంభవిస్తుంది. కనుక మీరు దారితప్పక పోతే మీ గుండె బీటు తప్పదు.
- 'అన్నం తిన్నాక 2–3 గంటలన్నా వ్యవధి ఇచ్చి కలవండి.
- "రాత్రిపూట కంటే తెల్లారు జాము లేదా ఉదయం లేవగానే సెక్సు మంచిది. రాత్రంతా తీసుకున్న రెస్టు మీ గుండెకి చాలా మంచిది.
- "కార్డియాలజిస్టు సూచనల మేరకు ప్రతిరోజూ వ్యాయామం చెయ్యండి. వ్యాయామం చేయడానికి శరీరం అలవాటుపడితే, సెక్సు అనే ఎక్సర్‌సైజు గుండెకి హాని చెయ్యదు.
- "నాలుక కింద పెట్టుకోమని ఇచ్చిన మాత్రలు దగ్గర పెట్టుకోండి. సెక్సు సమయంలో ఛాతీలో నొప్పి వస్తే (సర్వసాధారణంగా రాదు!) వెంటనే ఆపేసి ఆ మాత్ర వేసుకోండి. ఇంక నేను చెప్పే దాకా మళ్ళీ కలవకండి.
- "అన్నిటికన్నా అతిముఖ్యం – వయాగ్రా (సిల్డెనాఫిల్ సిట్రేటు), టాడాలిస్ (టాడలాఫిల్) లాంటి మాత్రలు వాడకండి. ప్రాణం మీదకు వస్తుంది.

"అంతేకాదు! కామ సామర్థ్యానికని ఏ మందు పడితే ఆ మందుని వాడొద్దు సుమా! ఈ మధ్య మార్కెట్లో కొన్ని మందుల్లో సిల్డెనాఫిల్ కలిపిన సంగతి చదివే ఉంటారు కదా! తెలీక వేసుకుంటే ప్రాణాంతకమే సుమా!

"మీకేవైనా సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడితే చెప్పండి. సెక్సు సమస్యలన్నీ నా పరిధిలోకి రాకపోవచ్చు. అలాంటి వాటికి నేను సెక్సు కౌన్సిలర్‌కి రిఫర్ చేస్తాను. సరేనా?

"సెక్సు మానసిక శారీరక వత్తిడులు తగ్గిస్తుంది. సెక్సుని అణచుకుంటే వత్తిడులు, టెన్షను పెరుగుతాయి. అవి గుండెకి మంచిది కాదు. కనుక హాయిగా సెక్సులో పాల్గొని సుఖంగా, సంతోషంగా ఉండండి.

హార్ట్‌ని హర్ట్ చేసే పనులు చేయకుండా ఉన్నంతకాలం మీరు హ్యాపీయే! హేవ్ ఎ నైస్ టైం!."

అంటూ షేక్ హేండిచ్చి ముగించాడు డాక్టర్. ✳



# పురుషుల్లో వంధ్యత్వానికి కారణాలు

**నూటికి 15 మంది దంపతులకి పెళ్ళయిన ఏడాదిలోగా గర్భంరాదు. వారిలో 33%దంపతుల్లో కేవలం పురుషుడిలో లోపం వల్ల, 20% మందికి స్త్రీ, పురుషులిద్దరిలోనూ లోపం ఉండటం వల్ల సంతానం కలగడం లేదు. అంటే మొత్తం మీద సంతానం లేని వారిలో పురుషుడి లోపం 50% కంటే హెచ్చు మందిలోనే కనిపిస్తోంది.**

పెళ్ళయిన తర్వాత ఒక జంట సంతానం లేకుండా ఎన్నేళ్ళుంటే వారికి చికిత్స చేయడం అంత కష్టమవుతుంది. కావాలని గర్భనిరోధం పాటించిన వారి సంగతి కాకుండా, సెక్సులో ఏ ఆటంకాలూ లేకుండా కాపురం చేసుకుంటున్న వారి సంగతి ఇది.

పెళ్లయి 2-3 సం॥లైనా పిల్లలు కలగని వారికి 4-5 సం॥లైనా (లేదా 10-12 సం॥లైనా) పిల్లలు కలగని వారితో పోలిస్తే సులువుగా గర్భమొచ్చే చాన్సుంది. ఎన్నేళ్ళు గడిచాయో వారి విషయం అంత క్లిష్టమన్నమాట.

దీని అర్థం ఏంటంటే - **పెళ్లయి ఏడాదైనా ఏ గర్భ నిరోధమూ పాటించక పోయినా గర్భంరాని వారు వీలైనంత త్వరగా డాక్టర్ని సంప్రదించి సలహాలు పొందాలి.** అప్పుడే వారికి త్వరగా సంతానం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఏ చికిత్సకైనా శరీరం త్వరగా స్పందిస్తుంది. వయసు గడిచే కొద్దీ క్లిష్టత పెరుగుతుంది.

**పెళ్ళయి ఏడాదైనా.. ఏ గర్భ నిరోధమూ పాటించక పోయినా.. గర్భం రాని వారు వీలైనంత త్వరగా డాక్టర్ని సంప్రదించి సలహాలు పొందాలి. వయసు తక్కువగా ఉన్నప్పుడే ఏ చికిత్సకైనా శరీరం త్వరగా స్పందిస్తుంది. వయసు గడిచే కొద్దీ క్లిష్టత పెరుగుతుంది.**

ఈ వ్యాసంలో మనం పురుషుల గురించి చర్చిద్దాం. సంతానమనేది భార్యా భర్తలిద్దరికీ సంబంధించిన విషయం. ఒకరిలో పైకి స్పష్టంగా దోషాలు కనిపిస్తే రెండో వారిలో అస్పష్టమైన లోపాలు ఉండొచ్చు. కనుక సంతానం కోసం ఏ దంపతులైనా డాక్టర్ని సంప్రదించినపుడు, మీ ఆయనదే లోపమని భార్య మనసు విరిచేయడమూ, నీ భార్యదే లోపమని భర్తకి చెప్పడమూ విజ్ఞులు చెయ్యరు.

ఇద్దరినీ పరీక్షించి, సెక్సు జీవితాన్ని విశ్లేషించి, లేబరేటరీ పరీక్షలు, అవసరమైన ప్రత్యేక పరీక్షలు నిర్వహించి, లోపాన్ని గుర్తించి, దాన్ని తొలగిస్తారు డాక్టర్లు. కొన్ని లోపాల్ని సలహాలతో సరిదిద్దవచ్చు. కొన్నిటికి మందులు సరిపోతాయి. కొన్నిటికి చిన్న శస్త్రచికిత్స పడుతుంది. ఇంకొన్నిటికి అత్యాధునిక అసిస్టెడ్ రిప్రొడక్టివ్ టెక్నిక్‌లు అవసరపడతాయి. ఇంకొందరికి ఏవీ కూడా ఫలితమివ్వక పోవచ్చు.

## పురుషుడు చెప్పాల్సిన విషయాలు - (పేషెంటు వైద్య చరిత్ర)

పెళ్ళయి ఎన్నాళ్ళయింది? అదే మొదటి వివాహమా? ఇంతకు ముందు ఇతని వల్ల భార్యకి కాని, ఇతరులకి గాని గర్భం రావడం జరిగిందా? ఏయే గర్భ నిరోధక విధానాలు ఎంతెంత కాలం పాటించేరు? గతంలో ఏయే పరీక్షలు, చికిత్సలు, చేయించుకున్నారు? ఆపరేషన్లు ఏం చేయించుకున్నారు? శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలకి ఏమేం మందులు వాడేరు. బాల్యంలో మశూచి, గవద బిళ్ళలు వంటి అనారోగ్యాలు వచ్చేయా? ఏం పని చేస్తుంటారు? అలవాట్లు (సిగరెట్, ఆల్కహాలు, జర్దా, ఖైనీ, పర&స్త్రీ సంపర్కం) వంటివి ఏవైనా ఉన్నాయా... లాంటి శతాధిక విషయాలపై సమాచారం సేకరిస్తారు.

## సంతానం కలగాలంటే రతిలో ఎన్నిసార్లు పాల్గొనాలి?

పిల్లలు లేని మగవాళ్ళ సెక్సులైఫ్‌ని చూస్తే కొందరిలో మరీ ఎక్కువ సార్లు సెక్సులో పాల్గొనడమో, మరీ తక్కువ సార్లు పాల్గొనడమో కనిపిస్తూంటుంది. ముఖ్యంగా మన ప్రాంతంలో పెళ్ళయిన కొంతకాలంపాటు చాలా మంది దంపతులు రోజుకి ఒకసారి కన్నా ఎక్కువగా సెక్సులో పాల్గొనడం జరుగుతుంది. అంత మాత్రాన పిల్లలు పుట్టరని కాని, అలా చేయడం చెడ్డదని కాని, మంచిదని కాని మా ఉద్దేశం కాదు. ఎవరి వ్యక్తిగత అభిరుచీ, అవసరాలూ వారివి. అందులో తప్పొప్పులేమీ లేవు గాని డెఫినెట్‌గా కొందరిలో గర్భధారణ ఆలస్యమవడానికిది కారణమవుతుంది. కనుక సంతానాన్ని ఆశించేవారు రతుల సంఖ్య విషయమ్మై కొంత మార్పు చేసుకోవడం మంచిది.



ఉద్యోగరీత్యా అతి తక్కువ సార్లు కలుసుకునే వారూ ఉన్నారు. సైన్యంలో, విదేశాల్లో, పొరుగు రాష్ట్రాల్లో పనిచేసే వారిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. భార్యతో సంవత్సరంలో ఏ నెల రోజులో గడుపుతూ ఆ నెల్లోనే గర్భం రావాలని వీరు ఆరాటపడతారు. అదే సమయంలో... ఆ నెల రోజుల్లోనే వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు భార్యతో సుఖపడాలనీ ఉవ్విళ్ళూరుతారు. అందరికీ కాకున్నా కొందరి విషయంలో ఈ ఆరాటం వల్ల గర్భం లేటవుతుంది.

## ఎలా చెయ్యాలో తెలియదు.

కొందరికి రతి ఎలా చెయ్యాలో తెలియదు. ఎక్కడ చెయ్యాలో తెలియదు (నిజంగా నిజం!) భార్య భయంతోనో, భర్త అజ్ఞానం తోనో, యోనిబయటే స్ఖలించే వారు బోలెడుమంది.

## కడిగేసుకోవచ్చా?

చాలామంది రతి అయిన వెంటనే లేచి వెళ్ళి శుభ్రంగా కడిగేసుకు వస్తారు. కొందరు నూనెలు, వేజ్‌లిన్లు లాంటి వీర్య వ్యతిరేక పదార్థాలు వాడతారు. కొందరు మొదట్నుంచీ గర్భధారణకు అంతగా అనుకూలించని రతి విధానాలో పాటిస్తారు.

## అతి జాగ్రత్త

కొందరు అతి తెలివికి పోయి బహిష్టయ్యేక మొదటి 14 రోజులూ నిగ్రహం పాటించి గర్భం రావడం కోసం 14వ రోజున ఒక్కనాడు మాత్రం కలుస్తారు. వీర్యకణాలు కుప్పలు తిప్పలుగా పోగువేసుకున్నాం అని వారి నమ్మకం. కాని అన్నాళ్ళు గ్యాప్ వల్ల వాటి సామర్థ్యం చతికిలబడుతుంది. (ఈ లోపు ఏ నిద్దట్లోనో 2-3 స్ఖలనాలైతే తప్ప). అంత కష్టబడితే భార్యకి అండం అంతకు రెండ్రోజుల ముందో, వెనకో విడుదలై ఈ వ్రతం కాస్తా చెడుతుంది.

## రకరకాల లోపాలు, సమస్యలు

ఇక అతి శీఘ్రస్ఖలనం, స్తంభన వైఫల్యం లాంటి సమస్యలు, హైపోస్పాడియాస్ (మూత్ర రంధ్రం శిశ్నం అడుగు భాగంలో కాని శిశ్నం మొదలులో కాని ఉండటం) లాంటి శిశ్నందోషాలు, భావప్రాప్తి, స్ఖలనం కాకపోవడం వంటి లైంగిక స్పందన దోషాలు కూడా గర్భం కలగడానికి ఆటంకమే!

ఇవన్నీ పేషెంటుతో ఇంటర్వ్యూ ద్వారా తేలాలి.



వీర్యకణాల ఉత్పత్తి దెబ్బతింటుంది. వారి బీజాలు కూడా చిన్నవైపోతాయి. ఒక వేపు బీజానికే మంప్స్ సోకినవారు మిగతా ఒక్క బీజంతోనూ సంతానం కనగలరు!

### వెరికోసీల్

వెరికోసీల్ (బీజకోశంలోపలి రక్తనాళాలు ఉబ్బడం) చాలా తరచుగా కనిపించే వంధ్యత్వ కారకం.

### పుట్టుకతో వచ్చే దోషాలు, ఆపరేషన్లు

కొందరికి బాల్యంలోనే మూత్రసంచికి ఆపరేషను అవసరపడుతుంది. Y.V. ప్లాస్టీలాంటి ఆపరేషన్లు జరిగిన వారికి మూత్రాశయ కంతపు కండరం పట్టు లేనందువల్ల వీర్యం బయటకు స్ఖలనం కాకుండా, మూత్రపు సంచిలోకి మళ్లిపోతుంది. (retrograde ejaculation).

Y.V ప్లాస్టీ, హెర్నియా ఆపరేషన్లు గురించి చెప్పుకున్నాం. అలాగే RLND (Retriperitoneal Lymph Node Dissection) అనే ఆపరేషనుంది. దీని వల్ల స్ఖలనం ఆగి పోవడమో, దారి మళ్ళి మూత్రకోశంలోకి చేరడమో జరుగుతుంది.

ప్రోస్టేటు గ్రంథి తొలగింపబడిన వారికి యిదే సమస్య.

హెర్నియా ఆపరేషన్ జరిగిన వారిలో కొందరికి ప్రమాదవశాత్తు వీర్యనాళం తెగడం కద్దు. వారికి వీర్యకణోత్పత్తి ఉంటుంది. కాని అవి బయటకు రానందున పిల్లలు కలగరు.

అలాగే hypospadias, bladder exstrophy, epispadias వంటి యూరాలజీ సమస్యలున్న వారికి స్ఖలనం సరైన విధంగా జరగదు. అంగం అడుక్కి కొక్కెంలా వంకర తిరిగిన వారికి (chordee) అంగప్రవేశం కష్టం. కొందరికి సుఖవ్యాధుల కారణంగా వీర్యనాళాలు మూసుకుపోతాయి.

ఇవన్నీ సంతానం కలగడానికి ఆటంకం కలిగించే పరిస్థితులే!

### బయటి పరిస్థితులు:

వాతావరణ కాలుష్యం బాగా పెరిగి పోయింది. ఎలర్జీలు

బాల్యంలో, కౌమారంలో, యవ్వ నంలో వచ్చే కొన్ని అనారోగ్యాలు, పుట్టుకతోనే వచ్చే కొన్ని ఆజన్మ దోషాలు వంధ్యత్వం కలిగిస్తాయి లేదా గర్భధారణకి ప్రతికూల పరిస్థితులు కల్పిస్తాయి.

### ఒకే బీజం ఉంటే?

రెండు బీజాలూ బీజకోశంలోకి దిగకుండా కడుపులోనే ఉండిపోయి అందుకొరకు చికిత్స పొందిన వారిలో 50% మందికి వీర్యం నాణ్యత తక్కువగా ఉంటుంది.

ఒక బీజం కడుపులో ఉండిపోయిన వారికి (తదుపరి సకాలంలో ఆపరేషను జరిగినా) 30% మందికి వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండటం గమనించారు. అయితే **ఒకే బీజం ఉన్నప్పటికీ కొద్దిపాటి వైద్య చికిత్సతో చాలామంది సంతానం పొందుతారు. కొందరికి చికిత్స అవసరమే ఏర్పడదు.**

కొందరి బీజాలకు గట్టి దెబ్బ తగులుతుంది. దానివల్ల బీజం చిన్నదై పోతుంది. అలాంటి వారిలో కొందరికి వీర్యకణాలు తగ్గవచ్చు. కొందరికి బీజం మెలితిరగడం (torsion) వల్ల బీజాలు చిన్నవైపోతాయి. వారికీ ఇదే సమస్య.

కొందరికి యవ్వనం వచ్చేక బీజాలకు, దవడలకు వాపు వస్తుంది. గవదబిళ్ళలు (Mumps Orchitis) అనే వ్యాధి బాల్యంలో వస్తే పర్లేదు కాని యవ్వనంలో వస్తే బీజాల్లో

ఎక్కువైపోయాయి. వాటిని తగ్గించడానికి మందుల వాడకం పెరిగింది. పొలాల్లో చల్లే క్రిమి సంహారక మందులు కొన్ని (ఉదా: డైబ్రోమోక్లోరో ప్రోపేన్) లాంటివి వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తాయి. పనిచేసేచోట వేడి (ఉదా: గనులు, బాయిలర్లు, ఫర్నేస్‌లు), రేడియేషన్ (అణుధార్మిక కేంద్రాలు), రసాయనాలు (రసాయనాల, ఎరువుల ఫేక్టరీలు), బిగుతు లంగోటాలు మొ॥ వాటివల్ల కూడా వీర్యకణాల నాణ్యతలో లోపం ఏర్పడుతోంది.

అయితే అదృష్టం కొద్దీ చాలా సందర్భాల్లో ఈ దుష్ఫలితాలను నయం చేయవచ్చు. ఎటొచ్చీ పూర్తిగా వీర్యకణాల ఉత్పత్తి ఆగిపోతే మాత్రం – ఆ పరిస్థితిని సరిచేయడం కష్టం – దాదాపు అసాధ్యం.

ఇక మందులున్నాయి. సల్ఫాసేలజైన్, సిమెటిడైన్ వగైరా! మాదక పదార్థాలున్నాయి – కెఫీన్, నికోటిన్, ఆల్కహాల్ మరిజువానా మొ॥నవి. వీటి వాడకం కూడా వీర్యకణాల ఉత్పత్తికి విషతుల్యమే. ఇలాంటి అలవాట్లను పేషెంటు చరిత్రలో గుర్తించాలి.

స్టిరాయిడ్ మందుల్ని అనేక మంది వాడుతున్నారు. పురుషహార్మోను గుణాలు ఉన్న స్టిరాయిడ్లు వీర్యకణాల ఉత్పత్తిని ఘోరంగా దెబ్బతీస్తాయి.

వీటిల్లో మీరు సరిచేసుకోగలవి మీరే మార్చేసుకోండి. మిగతావి, డాక్టరు అడగకపోయినా మీరే వారికి చెప్పండి.

※

---



సంతానం

## "నాకు బుడగలున్నాయి. పిసిఓ అన్నారు. పిల్లలు పుట్టరా?"

## ఏమిటీ

# పాలిసిస్టిక్ ఓవరీ సింఢ్రోమ్ (PCOS)?

స్త్రీలలో నెలనెలా ఒక అండం ఉత్పత్తి అవుతూంటుందని తెలుసు. ఆ అండాన్ని రూపొందించే అండఫలాలు (ఫాలికిల్) స్త్రీ బహిష్టయినప్పటి నుంచి ఓ 14 రోజులపాటు పెరిగి, పెద్దదై కడుపులోనే పగిలి అండాన్ని విడుదలచేస్తాయి.

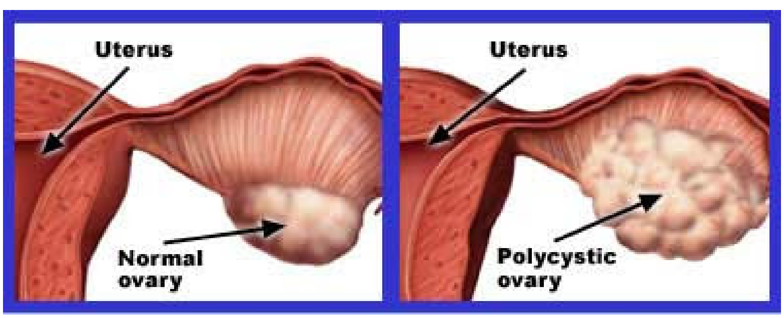
ఒకవేళ ఆ అండఫలాలు అండకోశం లోనే చిక్కుకుని పగలకుండా ఉండిపోతే? అవి ఓ రకం ద్రవంతో నిండి చిన్న చిన్న నీటి బుడగల్లా (సిస్టుల్లా) తయారవుతాయి. నెలనెలా అలా జరుగుతూంటే త్వరలోనే అండకోశాలు తిత్తులమయం అవుతుంది.

అలా అనేక సిస్టులతో అండకోశం నిండిపోవడాన్నే 'పాలీ (చాలా) సిస్టిక్ (తిత్తుల) ఓవరీ (అండకోశ) సింఢ్రోమ్' అంటాం. PCOS లేదా PCOD అని కూడా అంటారు.

ఈ పరిస్థితి సమాజంలో రానురాను పెరుగుతోంది. దీనివల్ల అనేకమంది మహిళలకి సంతానం కలగడం ఆలస్యమవుతోంది. చికిత్స చేయకుండా దానంతట అది సర్దుకునే అవకాశాలు PCOS లో తక్కువ.

PCOD వల్ల :

– ఋతుచక్రం మారిపోతుంది.



– పీరియడ్స్ లేటవుతాయి.

– ఊబకాయం ఏర్పడుతుంది.

– శరీరంలో పురుష హార్మోను స్థాయి పెరుగుతుంది. కొన్ని నెలలకు, లేదా ఏళ్ళకు మీసాలు, గడ్డాలు ఇతర అవాంఛనీయ రోమాలు పెరుగుతాయి.

– గొంతు కూడా పురుషునిలా మారవచ్చు.

– బాహ్య జననాంగంలో కూడా చిన్న చిన్న మార్పులు రావచ్చు.

– శరీరం ఇన్సులిన్‌ని సరిగా ఉప యోగించుకోలేదు. కనుక శరీరంలో చక్కెర నిల్వలు పెరుగుతాయి. షుగర్ వ్యాధిని పోలిన లక్షణాలు స్వల్పంగా ఉం టాయి.



**లక్షణాలు :**

– ఋతుక్రమం లేటవుతుంది. 45–90 రోజులు దాటితే కాని బహిష్టవదు.

– ఋతుస్రావం: కొద్దిగా ఎరుపు కనిపించిపోవచ్చు. ఎక్కువ రోజులపాటు, అధిక బ్లీడింగ్ కావచ్చు.

– అండం విడుదల అవకపోవటమో, అప్పుడప్పుడు మాత్రమే అవటమో జరుగుతుంది.

– బరువు పెరుగుతారు. ముఖ్యంగా పొట్ట బాగా పెరుగుతుంది.

– అండకోశాలు పెద్దవై, వాటిపై ముత్యాల రంగులో నీటి బుడగల్లాటి సిస్టులు తేలతాయి. ఫలితంగా కడుపునొప్పి రావచ్చు.

– బి.పి. పెరగవచ్చు: కొలస్టిరాల్ పెరుగుతుంది.

– పురుషుని పోలిన రోమాలు, మొటిమలు, జిడ్డు చర్మం, చుండ్రు అధికమవుతాయి.

– చర్మం మీద ముదురు గోధుమ రంగు మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మెడ వెనుక చంకల్లోనూ, రొమ్ముల కిందా ఉండే మడతల్లోను, గజ్జల్లోను, అరుదుగా మోచేయి మోకాలి వద్ద ఈ మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మచ్చపడిన చర్మం గరుకుగా ఉంటుంది.

– ఇన్సులిన్ స్థాయి పెరుగుతుంది. షుగర్ వ్యాధి కలగొచ్చు.

– ఒంటి మీద మెత్తని చిన్న Skin Tags ఏర్పడతాయి.

– త్వరగా అలిసిపోతారు. బుద్ధి చురుకుదనం తగ్గుతుంది.

– డిప్రెషను, ఏంగ్జయిటీ కలగవచ్చు.

– సెక్సు కోరికలు తగ్గవచ్చు.

– నిద్రలో బాగా గురక వస్తుంది.

– ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ కలుగుతుంది.

అందరికీ అన్నీ రాకున్నా తరచు కనబడే లక్షణాలివి. PCOD ప్రారంభదశల్లో అన్నీ కనబడవు. రాను రాను కనబడతాయి.

ఈ రుగ్మత నూటికి 5–10 మంది సంతానం కనే వయసులోని స్త్రీలలో కనిపిస్తోంది.

దీన్ని గుర్తించాలంటే ఏదో ఒకటో రెండో పరీక్షలు చాలవు. ఆ స్త్రీ శారీరక లక్షణాలు. ఋతుచక్ర వివరాలు, హార్మోను పరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండు పరీక్షలు చేయడం ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ అవుతుంది. దీనికి కారణం కూడా ఫలానా అని ఎత్తి చూపడానికి అవకాశం లేదు.

కొందరిలో PCOS చికిత్సకి చాలా తేలిగ్గా లొంగుతుంది; కొందరికి ఒక పట్టాన లొంగదు.

హార్మోను చికిత్స, ఇన్సులిన్ కంట్రోలు చికిత్స, ఆహారంలో మార్పులు (డయాబెటిక్ పేషెంట్ల మాదిరిగా) చేయడం.... అయినా లొంగకుంటే LEOS అనే లేపరోస్కోపిక్ చికిత్స కాని Wedge resection ఆపరేషనుగాని చికిత్స మార్గాలుగా ప్రయోగిస్తారు.

చికిత్స ఫలితంగా ఆ స్త్రీకి సంతానం కలగుతుంది. భవిష్యత్తులో గర్భాశయ కేన్సరు, షుగర్ వ్యాధి, హైబీపీ, హై కోలెస్టిరాలు, గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారించబడతాయి. ✻



# స్త్రీల సెక్సు సమస్యలకి ఔషధాలు

పురుషుల సెక్సు సమస్యలకి సంబంధించినంతవరకూ 1973 ఒక నవశకానికి ఆరంభంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆ ఏడు 'అమెరికన్ మెడికల్ సిస్టమ్స్' సంస్థ నపుంసకత్వ చికిత్సకై ఇన్‌ఫ్లేటబుల్ స్తంభక పరికరాన్ని రూపొందించింది. గడ్డ నపుంసకత్వాన్నైనా ఈ పరికరం అమర్చడం ద్వారా పరిష్కరించగల అవకాశం అప్పటితో ఏర్పడింది. ఆ తరువాతి ముప్ఫై ఏళ్ళలోనూ స్తంభన సమస్యకి అనేక పరిష్కారాలు రూపొందేయి. 'వయాగ్రా' ఆవిష్కరణతో తొలిసారిగా నపుంసకత్వానికి ఓ 'పనిచేసే' ఔషధం లభించింది.

అయితే స్త్రీల సెక్సు సమస్యల విషయంలో కొంత అన్యాయమే జరిగింది. వాటికి ఇంతకాలమూ పురుషుల సెక్సు సమస్యలకి ఇచ్చినంత ప్రాధాన్యత యివ్వడం జరగలేదు. ద్వంద్వ ప్రమాణాలు ఒక కారణం కావచ్చు; కాని స్వేచ్ఛా వాయువులు వీస్తున్న పశ్చిమ దేశాల్లో ఇది పెద్ద కారణమేం కాదు.

స్త్రీల సెక్సు సమస్యల్ని పరిష్కరించడం కొంత కష్టంతో కూడుకున్నది కావడమూ, సమస్యలకి తగిన మందులు కనిపెట్టలేక పోవడమూ చాలావరకూ కారణం అని చెప్పుకోవాలి.

'వయాగ్రా' ని కనిపెట్టేక స్త్రీల సమస్యలపై కూడా పరిశోధకులు గట్టిగా దృష్టి మళ్ళించారు. కాని పెద్దగా ఫలితాలు రాలేదు.

స్థూలంగా ఆడవాళ్ళ సెక్సు సమస్యలు 5 వర్గాలకి చెందుతాయి.

1. కామవాంఛ సమస్యలు (desire problems)
2. వాంఛ ఉన్నా త్వరగా కామ స్పందనలు కలగకపోవడం (arousal difficulties)
3. యోనిద్రవాల ఉత్పత్తి సమస్య (Lubrication factors)
4. జననావయవాల నొప్పి
5. భావప్రాప్తి కలగకపోవడం

అని డా॥ మర్డోక్ వ్రాసారు.

పురుషుల్లో "కామవాంఛ సమస్య" చాలా తక్కువ (5%) మందిలోనే కనిపిస్తుంది. అదే స్త్రీలలోనైతే 33% సమస్యలు 'కామవాంఛ'కి సంబంధించినవే. 50% సమస్యలు కామ స్పందనల లోపం, యోనిద్రవాలు చాలక పోవడం, లైంగిక బాధ (Sexual pain) కు సంబంధించి తటస్థిస్తాయి.

మిగతా 17% సమస్యలూ భావప్రాప్తికి సంబంధించినవి. స్త్రీల సమస్యల్లో కెల్లా పరిష్కరించడానికి కఠినమైనవి కామవాంఛకీ, భావప్రాప్తికీ సంబంధించిన సమస్యలే!

ఇక లైంగిక సంబంధమైన బాధ, నొప్పికి కారణాలు అనేకం. జననాంగ వ్యాధుల సమస్యలు, కామోద్రేకం తీరకపోవడం, మూత్రవ్యవస్థ వ్యాధులు, సమస్యలు, పురీషనాళ సమస్యలు,

పొత్తికడుపులోని సమస్యలు - వీటివల్ల రతి శూల Sexual pain కలుగుతుంది.

## డాక్టర్ని సంప్రదించాలి

సెక్సు సమస్యలు ఏర్పడ్డ స్త్రీలు డాక్టర్ని సంప్రదించడం మన దేశంలో చాలా అరుదు. సంప్రదించినా కొందరు డాక్టర్లు కొట్టి పారెయ్యడమో, మొహం చిట్లించడమో, ఇబ్బందికి లోనవడమో కూడా మామూలే!

అయినా అడిగే వాళ్ళుంటేనే కదా సమస్యపై దృష్టి పడేది. అనేకమంది డాక్టర్లిప్పుడు సెక్సు సమస్యల పట్ల అవగాహన పెంచుకుంటున్నారు.

'నాకు సెక్సు లేకపోయినా ఫర్వాలేదు. నేను డాక్టరు దగ్గరికి రాను, పోను' అనకుండా స్త్రీలు కూడా తమ సెక్సు సమస్యల్ని డాక్టరుతో చెప్పాలి. ఆ డాక్టరు ఆ స్త్రీ లైంగిక సమస్య పుట్టుపూర్వోత్తరాలు సేకరించి, అవసరమైన పరీక్షలు చేసి, కావాలనుకుంటే భర్తను కూడా ప్రశ్నించి తెలుసుకుని చికిత్స చేస్తారు."

కాని లైంగిక విధి దోషాలకో?

అన్నిటికీ మందులుండవు. అన్ని సెక్సు సమస్యలకీ శారీరక దోషాలే కారణాలే కాదు. చాలా సెక్సు సమస్యల్ని మానసిక కారణాలే కలిగిస్తాయి. కొన్ని సమస్యల్ని మానసిక కారణాలను ముందుగా గుర్తించి వేరుచేసి, కౌన్సిలింగ్, బిహేవియర్ థెరపీ తదితర పద్ధతుల్లో వాటిని తొలగించాలి. ఇక మనోచికిత్స వల్ల తీరని సమస్యలకి ఇంత వరకూ సరైన పరిష్కారం లేదు. ఇప్పుడు అనేక ఔషధాలు వస్తున్నాయి.

**అపోమార్ఫిన్(Apormorphine)**: ఇది కొత్త మందేం కాదు. చాలా పాతదే. వాంతి తెప్పించేందుకు గాను (emitic గా) దీన్ని వాడతారు. ఇది కేంద్రనరాల వ్యవస్థపై ప్రభావం చూపించే మందు. బ్రెయిన్‌స్టెమ్ లోని పేరావెంట్రిక్యులార్ న్యూక్లియస్‌ల మీద పనిచేసి, మెదడులోని కామకేంద్రాలని ఉత్తేజపరుస్తుంది.

అయితే స్త్రీలలో ఎపోమార్ఫిన్ వల్ల కామవాంఛ పెరగదు కాని మామూలు కామ ప్రేరణకు అంతవరకూ స్పందించని శరీరం స్పందించేలా చేస్తుంది. ఈ మందుని స్త్రీలకి చికిత్సలో వాడే విషయమై పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి.

ఈ మందువల్ల వికారం, వాంతి, లో బి.పి. (హైపోటెన్షన్, సింకోప్) మొ॥ సైడ్ ఎఫెక్టులుంటాయి. 2-4 మి.గ్రా.ల మాత్రను సింగిల్ డోస్‌లో నాలుక కింద ఉంచుకుంటే 10-15 ని.లలో మంచి ఫలిత మొస్తుందని జరుగుతున్న పరిశోధనల్నిబట్టి తెలుస్తోంది. వయాగ్రా లాగ గుండె జబ్బులున్న వారికి ఇది నిషేధం కాదు. వారు కూడా దీన్ని వాడవచ్చు.

**టెస్టోస్టిరాన్:** స్త్రీల కామవాంఛ లోపానికి చికిత్సగా పురుష హార్మోనునే అతాతక్కువ డోసులో వాడితే చాలు ఫలిత ముంటుంది. లేదా 3 వారాలకోసారి చర్మం దిగువకి యిచ్చే టెస్టోస్టిరాన్ స్త్రీలకి చక్కగా సరిపోతుంది. టెస్టోస్టిరాన్ లోపం ఉన్న స్త్రీలకే దీన్ని యివ్వాలి. క్రీములు, ప్యాచ్‌లు (ప్లాస్టర్ మాదిరిగా ఉంటాయి), ఎస్ట్రోజెన్ తో కలగలిపిన కాంబినేషన్లు కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

టెస్టోస్టిరాన్ వల్ల స్త్రీలలో పురుష లక్షణాలు కలుగుతాయి. కనుక దీన్ని వాడే విషయంలో హార్మోను చికిత్సలో నిపుణులైన వారినే సంప్రదించాలి. అలాగే నోటి



ద్వారా తీసుకునే టెస్టోస్టిరాన్‌ని ఎక్కువ కాలం రోజూ వాడితే లివరు పాడయ్యే రిస్కు ఉంటుంది.

**వయాగ్రా:** నూటికి 75 మంది పురుషులు వయాగ్రా (బ్లూపిల్) వల్ల సత్ఫలితాలు పొందుతున్నారు.

స్త్రీలకోసం ప్రత్యేకించి వయాగ్రా రూపొందించబడినా అది పనిచేయలేదు కాని, కొందరిలో దీనివల్ల యోనిప్రాంతం లో సరైన మార్పులు కలుగుతాయి. యోనిద్రవాలు చక్కగా ఉత్పత్తవుతాయి. సైడ్ ఎఫెక్టులు పెద్దగా ఉండవు - తలనొప్పి, కడుపు అప్‌సెట్ అవడం, ముఖం ఎరుపెక్కడం లాంటివి కొందరిలో కనిపిస్తాయి.

పురుషులలాగానే స్త్రీలు కూడా దీన్ని గుండెజబ్బు మందులతో కలిపి వాడకూడదు. ప్రాణాంతకం.

### ఫ్లిబాన్సెరిన్ (Flibanserin):

వయాగ్రాలా అద్భుతంగా స్త్రీలలో పనిచేసే ఉత్తమమైన ఔషధం ఫ్లిబాన్‌సెరిన్ (పింక్ పిల్). ఇది అనేక మహిళలలో కామవాంఛ లోపాన్ని సవరించడానికి దోహదం చేస్తుంది. ఆల్కహాలు సేవించే వారు, లివరు సమస్యలున్నవారు, తదితరులు ఈ మందు వేసుకోకూడదు. దీనివల్ల కూడా తలతిరగడం, నిద్రలేమి, నిస్త్రాణ, వాంతి, వికారం వంటి సైడ్ ఎఫెక్టులు కలగవచ్చు. ✳



## మెరుగవుతున్న తృతీయ ప్రకృతి వ్యక్తుల హక్కులు

థర్డ్‌జెండర్ (తృతీయ ప్రకృతి) వ్యక్తులకు ప్రజామూత్రశాలలు వాడుకోవడానికి అనుమతిస్తూ ప్రభుత్వం తాజాగా ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. తాగునీరు–పారిశుద్ధ్య మంత్రిత్వ శాఖ వారు స్వచ్ఛభారత్ మిషన్ వివిధ శాఖలకు ఉత్తర్వులు పంపుతూ.... తృతీయ ప్రకృతులు తమ స్త్రీలుగా భావిస్తారో, పురుషులుగా భావిస్తారో ఆ ప్రకారం సంబంధిత ప్రజా మూత్రశాలలు వాడుకోవడాన్ని ఆటంకపరచకూడదనీ, స్వచ్ఛభారత్ కార్యక్రమం అమలులో వారిని కూడా నియమించుకోవాలనీ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. వారి సేవల్ని గుర్తించి, సత్కరించడం ద్వారా వివక్షని నిర్మూలించాలని సూచించింది.

కొంతకాలం క్రితం చెన్నై పోలీసుశాఖ వారు తృతీయ ప్రకృతులకు శిక్షణ నిచ్చి ట్రాఫిక్ నియమావళి అమలుకి కృషి చేసారు ఆ వర్గం వారు రాజకీయాల్లోకి ప్రవేశించి రాణించడం చూస్తున్నాం. వారికి కూడా గృహాలు నిర్మించాలనీ, ఆధార్ కార్డులు అందజేయాలని ఇటీవలే ప్రభుత్వం సంకల్పించింది.

వస్తున్న మార్పులతో పోలిస్తే రావలసిన మార్పులు ఎక్కువే అయినా, మార్పులంటూ మొదలవటం నెమ్మదిగా నైనా పరిస్థితులు మెరుగయ్యే ఆశలు కనబడుతున్నాయి.

- దేశంలో 2011నాటికి 4,88,000 తృతీయ ప్రకృతులున్నారని జనాభా లెక్కలు చెబుతాయి.
- 2014లో ట్రాన్స్ జెండర్ వ్యక్తులకు 'తృతీయ ప్రకృతి' హోదాను వర్తింపజేస్తూ, ప్రతి వ్యక్తికీ తను స్త్రీయో, పురుషుడో తానే నిర్ణయించుకునే హక్కు ఉందని సుప్రీంకోర్టు ప్రకటించింది.
- దాంతోపాటు హాస్పిటళ్ళతో సహా సమష్టి ప్రదేశాలలో (పబ్లిక్ ప్లేస్‌లలో) పురుషులు, స్త్రీలు, తృతీయ ప్రకృతులకి వేర్వేరు టాయిలెట్లు నిర్మించాలని సూచించింది.

ప్రస్తుత ప్రభుత్వ నిర్ణయంతో ఆ వివక్ష కూడా తొలగిపోయి, చట్టం తమను వేరుగా చూడకుండా 'సమాన హోదా' ఇచ్చినట్టయిందని తృతీయ ప్రకృతులు హర్షం వ్యక్తంచేస్తున్నారు.

సమాజం తృతీయ ప్రకృతి వ్యక్తుల్ని హీనంగా చూస్తోంది. వారున్నూ సమాజంపై తమ అక్కసుని ఏదో విధంగా వెళ్ళగొక్కుతూంటారు. వాళ్ళూ అందరిలాంటి మనుషులే నన్న స్పృహ సమాజంలో క్రమేణా పెరుగుతూండటం సంతోషకరం.

## ఈ కేన్సరు చికిత్స HIV పై కూడా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తోంది!



కేన్సరు చికిత్సలో ఉపయోగిస్తున్న ఒకరకం జీన్ ఇమ్యూనోథెరపీ HIV చికిత్సలో కూడా సమర్థవంతంగా పనిచేస్తోందని తేలింది. పరిశోధకులు ముందుగా HIV లోని జన్యుపదార్థాన్ని నిర్వీర్యం చేసి దాంతో కొన్ని ప్రత్యేక యాంటీబాడీలు సృష్టించారు. వాటిని HIV ని సంహరించగల కృత్రిమ T-సెల్స్‌గా రూపుదిద్దారు. అలా సృష్టించిన T-సెల్స్‌ని CARS (Chimeric Antigen Receptors) అంటారు. అవి కణితి (ట్యూమర్) ప్రోటీన్‌లను, కొన్ని రకాల వైరస్‌లను ఆకర్షించి వాటిని నిర్మూలిస్తాయి. వీటి ప్రయోగం కేన్సరు చికిత్సలో సత్ఫలితాలనివ్వడంతో ఈ CAR కణాలను HIV నిర్మూలనకోసం ప్రయోగాత్మకంగా పరిశీలిస్తున్నారు. సఫలమైతే ఇది హెచ్ఐవి చికిత్సలో గొప్ప ముందడుగు అవుతుందంటున్నారు ప్రొ. ఓటోయాంగ్.

# పరిపక్వత ఇలా సాధించండి!



"ఎవరో ఒకరిపై ఆధారపడ్డం కాదు, సొంత కాళ్ళపై నిలబడాలని, స్వతంత్రంగా ఆలోచించా"లని...చెబుతూంటారు!

ఇతరులపై ఆధారపడే క్రమం నుండి స్వతంత్రత సంతరించుకోవడం ఆదర్శమైతే, స్వతంత్రత నుండి పరస్పర ఆధారం అనే అంశం గుర్తించే స్థితికి చేరి, అందుకనుగుణంగా ప్రవర్తించడం అనేది **పరిపక్వత** సంతరించుకోవడం అవుతుంది.

అసలు మనందరి ప్రారంభం 'ఆధారపడటం' (Dependence) నుండే! కాబట్టి అక్కడినుండే ప్రారంభించి సక్సెస్ వైపుకు పరుగులు తీయడానికి అవసరమైన పరిపక్వతని సాధిద్దాం!

### మీరు ఇప్పుడే పుట్టారు!

మీరు ఇప్పుడే పుట్టారనుకుందాం! మీకు కొద్దిగా కూడా స్వతంత్రత ఉండదు. అంతా ఇతరుల మీద ఆధారపడ్డమే. మీ పోషణ, పాలన, నియంత్రణ అంతా ఇంట్లో ఉండే తల్లిదండ్రులు, ఇతర పెద్దల చేతుల్లో ఉంటుంది.

### ఇక 'నేను' అనే భావం ప్రారంభం!

క్రమంగా నెలలు, సంవత్సరాలు గడిచేకొలది ఆధారపడ్డం (Dependence) నుండి స్వంతంత్రత (Independence) వైపుకు పయనం మొదలవుతుంది. నడవలేనివారు నడుస్తారు. తరువాత పరిగెడతారు. సైకిళ్ళు తొక్కుతారు. స్కూటర్లు నడుపుతారు... ఇంకా శారీరకంగా ఎవరిమీదా ఆధారపడకుండా అన్నిపనులు చేసుకోగలిగే స్థాయి వస్తుంది. అలాగే మానసికంగా, ఉద్వేగపరంగా, ఆర్థికంగా స్వతంత్రతను పొందగలుగుతారు. చివరకు ఎవరో మనల్ని డైరెక్ట్ చేసే, కంట్రోల్ చేసే స్థితినుండి మనల్ని మనం సంరక్షించుకోవడం, మనల్ని మనం నిర్దేశించుకోవడం, (Innerdirected), స్వయం సహాయకత్వం (Self-Reliance) పెంపొందించు కోవడం జరుగుతుంది.

ఇది కావాలనే చాలా మంది కోరుకునేది. ఇక అప్పటి నుండి 'నేను...!' నా...!' అనే భావాలకు అంకురార్పణ మొదలవుతుంది.

### పరిపక్వతవైపుకు పయనం...

క్రమంగా 'నా', 'నేను' అనే భావాలపై వ్యక్తి ఆత్మవిశ్వాసం పొంది, అలా ఎదుగుతూ ముందుకు వెళ్ళే క్రమంలో పరిపక్వత సంతరించుకునే కొలది... 'స్వతంత్రత' అనే భావనలో అర్థం లేదని గమనించడం జరుగుతుంది. ప్రకృతి మొత్తం ఒకదానిపై ఒకటి పరస్పరం ఆధారపడ్డాన్ని కొంతమంది గమనించ గలుగుతారు. మనుషులు గాలిపీల్చి, ఆక్సిజన్ తీసుకొని కార్బన్ డయాక్సైడ్ వదిలేస్తారు. కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ని మొక్కలు పీల్చుకొని మనకు ఆక్సిజన్ వదిలి పెడుతున్నాయి. అంటే మొక్కలు మనం ఒకరిపై ఆధారపడుతున్నాం. అది గ్రహించకుండా, 'నేను', 'నా' అవసరాలు అనే స్వార్థంతో చెట్లు నరికేస్తున్నాం. దాంతో మనకు అవసరం అయిన 'ఆక్సిజన్'ని తయారు చేసే ఫేక్టరీలను ( చెట్లను) కోల్పోతున్నాం. క్రమంగా ఎండలు పెరిగి పోతున్నాయి. వర్షాలు లేవు. ఎక్కడ చూసినా నీటి కరవే! కరంటు కోతే! కాలుష్యం పెరిగి లెక్కకు మించిన జబ్బులు వచ్చి పడుతున్నాయి. నీకు అడ్డు అని చెట్లను తొలగిస్తే 'నీ' అడ్డుని చెట్లు పై విధాలుగా తొలగిస్తున్నాయి.

ఇలా ప్రకృతిలోని ప్రతి అంశంలో పరస్పర ఆధారం (Interdependence)



-క్రాంతికార్

అనే సూత్రం ఉన్నట్లు మనిషి గమనించ గలిగితే పరిపక్వత వైపుకు పయనిస్తున్నట్లే లెక్క.

ఇలా నైతిక విలువలు మొదలు కొని ఎన్నో అంశాలు పరస్పర ఆధారం, పరస్పర ప్రభావం ఏర్పరచుకుంటాయి. అదే విధంగా ఆలోచిస్తే మనిషి బంధాలు - అనుబంధాలు, జయాలు - అపజయాలు, సమస్యలు - పరిష్కారాలు అన్నీ... 'పరస్పర ఆధారం" పై నిర్మింపబడి ఉంటాయి.

'మీకు' మీరుగా ఈ సమాజంలో బ్రతకడం కల్ల! ఏదో విధంగా బ్రతకాలంటే అది మీ ఇష్టం. ఆదర్శవంతమైన జీవితం, అభివృద్ధి కావాలంటే 'పరస్పర ఆధారం' (Interdependence) తప్పనిసరి.

### 'మీరు' (You) భావంతో డిపెండెన్స్!

'ఆధారపడ్డం' లో 'మీరు' (You) అనే భావం ఉంటుంది. మీరు నాకోసం పట్టించుకోండి. మీరు నాకు ఈ పని చేయండి. మీరు నాకు ఇవి కొనడంలేదు. ఇలా ప్రతీది 'మీరు' పై ఆధారపడతారు.

చివరకు... మీరు నా కోసమే ఆలోచించాలి... ఇలా "మీరు చేయాలి!", "మీరు అలా ఆలోచించాలి", "మీ కారణంగానే...!" అనే వైఖరిలో "ఆధారపడ్డం" కన్పిస్తుంది.

### నేను (I) తో ప్రారంభం అయ్యే ఇండిపెండెన్స్

ఇక స్వతంత్రత సమకూరితే, మీరు (You) తీసేసి 'నేను' (I) ప్రారంభం అవుతుంది.

"నేను చేయగలను!", "నేను సాధించగలను!". "నాకంతా తెలుసు!", "నాక్కావలసినట్టుగా నేను బ్రతగ్గలను", నా కాళ్ళపై నేను నిలబడగలను!", "నా బాధ్యత నాకు తెలుసు!"

....ఇలా 'నేను' అనే పదం తరచు విన్పించే స్థితి ఇది.

### 'మనం (WE) అనే భావంతో 'ఇంటర్ డిపెండెన్స్'

పరస్పర ఆధారం (Interdependence) అనే స్థితికి పరిపక్వత చెందితే, 'నేను' అనే భావన తగ్గుతూ 'మనం' (We) అనే భావం పెరుగుతుంది.

''మనం చేయగలం!'', ''మనం సహకరించుకోగలం!'', మనం ప్రతిభా పాటవాలను, శక్తి యుక్తులను వినియో గించుకొని సాధిద్దాం!" ఇలా సాగే ఆదర్శవంతమైన "నువ్వు గెలువు- నేను గెలుస్తాను" (Win-Win Aproach) అనే భావన 'పరస్పర ఆధారం' (Interdependence) లో ఉంది.

ఇది కుటుంబాల విషయంలో అమలు చేస్తే కుటుంబాలు సక్సెస్ అవుతాయి. వృత్తి, వ్యాపారాలలో పెడితే, అమలుచేస్తే వాటిలోను అభివృద్ధి కన్పిస్తుంది.

ప్రస్తుతం భారతదేశంలో ఎన్నో పెద్ద-పెద్ద సంస్థలు ఇలా కలిసి పని చేయడానికి ఒప్పందాలు చేసుకుంటు న్నాయి. ఎన్నో రంగాలలో 'పరస్పర ఆధారం' అనే భావనతో పరస్పర సహకారంతో ఎంతో లాభాలు పొందుతున్నాయి.

చివరిగా-

ఆధారపడేవారు తమ అవసరాలు తీరడంకోసం మరొకరిని కోరుకుంటారు. స్వతంత్రులు తమ అవసరాలకు తామే తీర్చుకుంటారు. దానికి తామే కష్టపడతారు. తమ కష్టాన్నీ, శక్తులను నమ్ముకుంటారు.

పరస్పర ఆధారంతో వెళ్లేవారు, తమ శక్తులను, కృషిని నమ్ముతూ, అదే సందర్భంలో ఎదుటివారి కృషిని, శక్తులను కూడా నమ్ముతూ, తాము+ ఎదుటివారి సమష్టి శక్తి, శ్రమలతో గొప్ప విజయాన్ని సాధించగలుగుతారు. ❊



# ఇలా చేస్తే ఆనందం రెట్టింపవుతుంది!

**సెక్సు విషయానికొస్తే -**

భార్యాభర్తల్లో ఎవరు కింద, ఎవరు పైన, ఎవరు వెనుక, ఎవరు ముందు?...

పడగ్గదిలోనేనా, డాబా మీదానా?...

యివేమీ ముఖ్యం కాదు - ఆ సమయాన్ని, ఆ కార్యాన్ని మనసు తీరా ఆనందించడమే ముఖ్యం. అయితే కాస్త వెరయిటీ లేకపోతే ఎలా?

అందుకే ప్రపంచమంతా అనుసరించే సాధారణ రతి విధానాన్ని పక్కనబెట్టి మసాలా ఎఫెక్టు తీసుకొచ్చే మార్పులు కొన్ని తెలుసుకోండి! అవి పాటించుకుంటే "యిన్నాళ్ళు యివి తేలీకుండా, యింత ఆనందం పొందకుండా ఎలా ఉన్నాం?" అనుకోకుండా ఉండలేరు.

## విధానం

మంచం మధ్యలో భార్యాభర్తలిద్దరూ ఒకరి ఎదురుగా ఒకరు కూర్చోండి. మీ భార్య మీకు దగ్గరగా జరుగుతూ మీ నడుం చుట్టూ తన కాళ్ళను పెనవేసుకుంటూ మీ తొడల మీదకి జరిగి కూర్చోవాలి. మీరు కాళ్ళు నిటారుగా చాపుకుని కూర్చోవచ్చు, లేదా మోకాలు కొద్దిగా మడిచి పైకెత్తవచ్చు. మీ సౌకర్యం చూసుకోండి.

మీ భార్య యిప్పుడు తన కుడి చేతిని మీ మెడచుట్టూ వెయ్యాలి. అదే సమయంలో ఎడమ చేతిని మీ వెన్ను అట్టడుగు భాగంలో వెయ్యాలి. మీరు కూడా మీ భార్యని అదే విధంగా పట్టుకోండి. ఈ పొజిషనులో కొద్ది కొద్దిగా సర్దుకుంటూ మీ భార్య మీ అంగాన్ని చేతపట్టుకుని తన బీజవాహికలో ప్రవేశ పెట్టుకోవాలి. తదుపరి యిద్దరూ ఒకరినొకరు ముద్దు పెట్టుకుంటూ వీపుల్ని రుద్దుతూ, ఏకకాలంలో నెమ్మదిగా ఊగుతుండగా మీ భార్య భావప్రాప్తికి చేరుకోవాలి. (మీరు కూడా భావప్రాప్తి పొందవచ్చు కాని ఇటుపైన మేం చెప్పే విధానాన్ని పాటించే ఓపిక మీకుండక పోవచ్చు. కొద్దిపాటి వ్యవధితో రెండోసారి రతిలో పాల్గొనే శక్తి కొద్ది మందికే ఉంటుంది.)

ఈసారి మీ భార్యని వెల్లకిలా పడుకోమనండి. మీరు మీ రెండు కాళ్ళు విశాలం చేసి ఆమెకాళ్ళకి యిరువైపులా మీ కాళ్ళు వేసి కూర్చోండి కొద్దికొద్దిగా ఆమె జననాంగానికి దగ్గరిగా జరగండి. ఈ సారి మీ భార్య తన పాదాలను మీ భుజం మీద నుంచి పోనిచ్చి, పాదం వెనుక భాగాన్ని (చీలమండ ప్రాంతాన్ని) మీ భుజాలపై మోపాలి. మీరు యింకా దగ్గరగా జరిగి, తగిన విధంగా సర్దుకుని అంగప్రవేశం చెయ్యండి. ఈ పద్ధతిలో ఆమె తొడలు దగ్గరగా నొక్కుకుని ఉండటంవల్ల యోని బిగుతుగా అనిపిస్తుంది. అంగ కదలికల వల్ల రాపిడి సుఖం బాగా ఉంటుంది.

**మరో వెరైటీ:** ఇందాకటి లాగే! ఎటొచ్చీ మీ భార్య బోర్లాపడుకోవాలి. యిప్పుడు కూడా మీ కాళ్ళు ఆమె కాళ్ళకి యిరువైపులా పరుచుకోండి. ఆమె తన

కాళ్ళని మోకాళ్ళ వద్ద ముడుకుని, తన పాదాలు తన పిరుదుల్ని తాకేలా ముడుచుకోవాలి. మీరు ఆమె తొడల్ని విడమరుస్తూ దగ్గరికి జరగండి – అలా జరుగుతూ సర్దుకుంటూ మీ అంగాన్ని ఆమె బీజవాహికలో ప్రవేశపెట్టండి. చిన్నచిన్న కదలికలతోనే యిద్దరూ భావప్రాప్తి పొందచ్చు.

**భార్య యోని లూజుగా ఉందనీ, తమ అంగం చిన్నదిగా ఉందనీ భావించే వాళ్ళకి ఈ పద్ధతులు రెండూ బాగుంటాయి.** వీటితో పాటు మరోటి కూడా పాటించవచ్చు.

**3 వ పద్ధతి:** భార్య బోర్లా పడుకుని ముఖాన్ని, భుజాలనూ పరుపుపై ఆనించి తుంటి మాత్రం పైకెత్తి మోకాళ్ళపై అనుకుని పడుకుంటుంది. మోకాళ్ళు రొమ్ములకి సుమారు అడుగు, అడుగున్నర దూరంలో ఉంటాయి. ఈ పొజిషన్‌లో ఆమె యోని ముఖద్వారం యిరుకవుతుంది. ఈ పొజిషన్‌లో వెనుక నుంచి (మోకాలిపై నిలుచుని) అంగప్రవేశం చేసి రతి నిర్వహించవచ్చు. లేదా ఆమె మంచం అంచుకి జరిగి అంచుపై మోకాళ్ళు అన్చుకుని పై విధంగా పడుకుంటే భర్త నేలమీద నిల్చుని అంగప్రవేశం చెయ్యాలి. యిద్దరి జననాంగాలూ తగిన ఎత్తులో ఉండేలా మంచం ఎత్తు పెంచడమో, అతని కాళ్ళ కింద పీటవెయ్యడమో, చేసుకోవాలి. ✳

**(ఈ భంగిమలు ఎలా పాటించాలో వివరించే రేఖా చిత్రాలు, అభిసారిక డిజిటల్ ఎడిషన్‌లో ఉన్నాయి. చందాదారులు తమ ఇ మెయిల్‌ను** editor.abhisarika@gmail.com **ద్వారా తెలియజేస్తే డిజిటల్ కాపీ మెయిల్ చేయబడుతుంది. )**




**ఐదుగురు బుజ్జాయిలకు ఒకే కాన్పులో జన్మనిచ్చిన కింబర్లీ టుక్సీ తన క్వింటూప్లెట్స్‌తో అదరగొట్టే ఫొటోలతో ఫేస్‌బుక్‌లో హల్‌చల్ చేస్తున్నారు.**

**మహిళల ఆరోగ్యం**

# ఋతుస్రావంలో ఎక్కువ తక్కువలు

ఋతువు, బహిష్టు, ముట్టు అనేవి ఒకే మాటలు, స్త్రీ జీవితంలో ఇది ప్రారంభం కావడాన్ని 'పెద్దమనిషి' అవడం లేదా మెనార్కి అంటారు (Menarche). ఈ ఋతువు అవడానికి కారణమైన అనేక శారీరక రసాయన ప్రక్రియలకు స్విచ్ మెదడులో ఉంటుంది. ఈ రసాయనాల ఎక్కువ తక్కువలే ఋతుచక్రంలో తేడాలకి కూడా కారణం అవుతాయి.



సాధారణంగా పెద్దమనిషి అయిన తరువాత కొన్ని సంవత్సరాలకి కానీ చాలా మందికి సంతానం కలగడానికి తగ్గట్టుగా శరీరం పరిపూర్ణత చెందదు. అలా చెందిన స్త్రీని యవ్వనవతి అంటారు.

అయితే కొంతమంది పిల్లలు 16-17 సం॥లు అయినా పెద్దమనిషి అవరు. వారిలో కొంత మందికి యవ్వన సూచనలైన రొమ్ముల అభివృద్ధి (Breast Development), బాహుమూలాల్లో వెంట్రుకలు (Axilary hair), జననాంగం వద్ద కేశాలు (Public hair) ఉంటాయి. కొందరిలో ఆ సూచనలే ఉండవు. ఈ పరిస్థితిని ప్రైమరీ ఎమెనోరియా (Primary amenorthoea) లేదా పెద్ద మనిషికాక పోవుట అంటారు.

దీనికి అనేకమైన కారణాలు –బ్రెయిన్ లోను, అలాగే లోపల, బయట గల జననేంద్రియాలలోనూ ఉంటాయి. 14-15 సంవత్సరం వరకూ పెద్ద మనిషి కాకపోతే డాక్టరుకి చూపించుకుని తగిన పరీక్షలన్నీ తప్పక చేయించుకోవడం అవసరం. వీరిలో అనేకమందికి వైద్య రీత్యా లోపాలు సరిదిద్ది సాధారణ జీవితాన్ని ఇవ్వగలుగుతారు. కొంత మందిని సంసార జీవితానికి మట్టుకు ఏర్పాటు చెయ్యగలుగుతారు. వీరికి బహిష్టు, సంతానం సంగతే కుదరదు.

## 13-17 సం॥ల మధ్య స్త్రీలకు

1) పెద్దమనిషయిన కొత్తలో బహిష్టు కొంతమందికి 2,3,4 నెలలకు రావచ్చు. కొంతమందికి 15-20 రోజులలో రావచ్చు. బ్రెయిన్‌లోని స్విచ్చి నుంచి లోపలి జననేంద్రియాలకి కనెక్షను సంపూర్ణంగా ఏర్పడక ఈ రకమైన తేడా వస్తుంది.

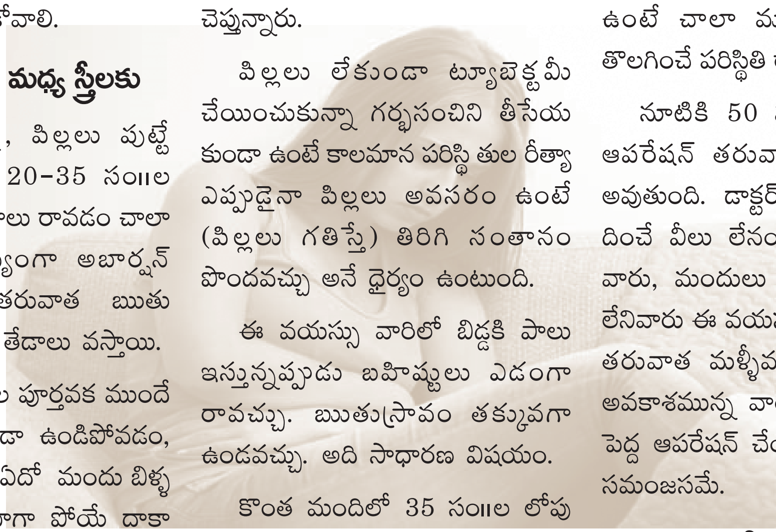
సాధారణంగా బహిష్టు ఎడంఎడంగా వస్తే తల్లిదండ్రులు చాలా ఆందోళన పడడం సహజమే. అయితే డాక్టరుని సంప్రదించి తగిన పరీక్షలు చేయించుకుని ఏమీ ఖంగారు పడనక్ఖరలేదని డాక్టరు చెపితే స్థిమిత పడవచ్చు.

అలా కాక ఇంకా ఇంకా డాక్టర్స్‌ని మారుస్తూ అవసరం లేని పరీక్షలు చేయించేస్తూ నష్టపోకండి.

2) ఇంకొంత మంది ఈ వయస్సు పిల్లల్లో 15-20 రోజులకే బహిష్టు రావడం, స్రావం ఎక్కువ అవుతూ ఉండడం, అసలు తగ్గకుండా వారాలు నెలల కొద్దీ నెత్తురు అలా అవుతూనే ఉండడం జరుగుతుంది. ఈ పిల్లలని డాక్టరుకి విధిగా చూపించి ప్రత్యేకమైన నెత్తురు పరీక్ష చేయించడం ఎంతైనా అవసరం. నెత్తురు తక్కువగా ఉన్నవాళ్ళు నెత్తురు పట్టడానికి మందులు వాడాలి.

కొంత మందికి అవసరమయితే నెత్తురు కూడా ఎక్కించవలసి వస్తుంది.

మందులతో కంట్రోలు అయ్యాక కూడా మరో 5–6 నెలలు డాక్టరు సలహా మేరకు మందులు వాడాల్సి రావచ్చు. ఒకే డాక్టర్ని ఫాలో అవ్వాలి అనే సిద్ధాంతం కూడా ఈ సమస్యకి ఎంతైనా అవసరం, మందులు కూడా జాగ్రత్తగా వాడకపోతే నష్టం జరుగుతుంది. అది డాక్టర్ లోపంగా భావించకుండా పేషెంట్ అజాగ్రత్త అని గమనించి సరిదిద్దు కోవాలి.



## 20-35 సం॥ల మధ్య స్త్రీలకు

ఇక వివాహమై, పిల్లలు పుట్టే వయస్సులో అంటే 20–35 సం॥ల స్త్రీలకు కూడా ఈ తేడాలు రావడం చాలా సాధారణం. ముఖ్యంగా అబార్షన్ తరువాత, ప్రసవం తరువాత ఋతుక్రమంలో, స్రావంలో తేడాలు వస్తాయి.

దగ్గర దగ్గరగా నెల పూర్తవక ముందే బట్ట రావడం, తగ్గకుండా ఉండిపోవడం, తరచు చూస్తుంటాం. ఏదో మందు బిళ్ళ కొనుక్కుని నెత్తురు బాగా పోయే దాకా కాలక్షేపం చెయ్యడం అనాగరికం. డాక్టర్ చేత అవసరమైన పరీక్షలు చేయించుకుని ఈ బహిష్టు తేడాలకి వేరే కారణాలు, ఇన్ఫెక్షను, థైరాయిడ్ వ్యాధి మొ॥నవి లేవు అనిపించుకుని డాక్టరు సలహాపై చిన్న ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు. లేదా హార్మోను బిళ్ళలు కూడా వాడవచ్చు.

చాలామందిలో ఈ తేడాకి మానసిక ఆందోళన కూడా పెద్ద కారణం. అందుకే పేషెంట్లు తమ డాక్టరుతో అన్ని విషయాలూ చర్చించుకుంటే కానీ వైద్యం కుదరదు.

ఈ వయస్సులో తొందరపడి గర్భ సంచి తీయించుకునే స్త్రీలు, తీయించేస్తే గొడవ వదిలిపోతుందనే భర్తలు అనేకమంది.

35 సం॥లోపు ఎంతో అవసరం అయితే తప్ప గర్భసంచి తీసెయ్యడానికి డాక్టర్లు, తీయించుకోవడానికి ఆడవారు తొందరపడకూడదు. గర్భసంచికి పిల్లలు కనడం అనే ఒక్కపనే కాదు. స్త్రీత్వాన్ని కాపాడటానికి అది అనేక విధాలుగా దోహదం చేస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్తున్నారు.

పిల్లలు లేకుండా ట్యూబెక్టమీ చేయించుకున్నా గర్భసంచిని తీసేయకుండా ఉంటే కాలమాన పరిస్థితుల రీత్యా ఎప్పుడైనా పిల్లలు అవసరం ఉంటే (పిల్లలు గతిస్తే) తిరిగి సంతానం పొందవచ్చు అనే ధైర్యం ఉంటుంది.

ఈ వయస్సు వారిలో బిడ్డకి పాలు ఇస్తున్నప్పుడు బహిష్టులు ఎడంగా రావచ్చు. ఋతుస్రావం తక్కువగా ఉండవచ్చు. అది సాధారణ విషయం.

కొంత మందిలో 35 సం॥ల లోపు బహిష్టు ఆగిపోతుంది. దీనినే ప్రీమెచూర్ మెనోపాజ్ అంటారు. వీరిలో 50 సం॥ల తరువాత బహిష్టు ఆగిపోయే వారి శారీరక మార్పులు అన్నీ వస్తాయి. వైద్య సలహా పొంది అవసరమైన టెస్ట్‌లు చేయించుకుని ధైర్యంగా ఉండవచ్చు. అవసరానికి వైద్యులు హార్మోన్స్ ఇస్తారు.

## 35 సం॥లు పైబడిన స్త్రీలకు

ఇక 35 సం॥లు పైబడిన స్త్రీలు, బహిష్టులు ఇంకా పోని వయస్సు వారిలో కూడా ఈ ఎక్కువతక్కువ తేడాలు వస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా 19 సం॥ల లోపు (స్త్రీ గర్భధారణ యంత్రాంగం సిద్ధమయ్యే లోపు).., 45 సం॥లు దాటిన తరువాత స్త్రీ గర్భధారణ యంత్రాంగం రిటైర్ అవుతున్నప్పుడు.... ఈ అపక్రమ ఋతుస్రావం చాలా సాధారణం.

ఈ వయస్సు వారు విధిగా డాక్టర్‌కి చూపించుకోవాలి. డాక్టర్ సలహా ప్రకారం చిన్న ఆపరేషన్ చేయించుకుని, బయాప్సీ రిపోర్టును బట్టి మందులు వాడాలి. అవసరమైన వారు ఆపరేషన్ చేయించు కోవాలి. ఓపిగ్గా డాక్టరు సలహా పాటిస్తూ ఉంటే చాలా మందిలో గర్భసంచి తొలగించే పరిస్థితి రాకుండా చెయ్యొచ్చు.

నూటికి 50 మందిలో ఒక చిన్న ఆపరేషన్ తరువాత అంతా నార్మల్ అవుతుంది. డాక్టర్‌ని తరుచుగా సంప్రదించే వీలు లేనంత దూరంలో ఉండే వారు, మందులు కొనే ఆర్థిక స్తోమత లేనివారు ఈ వయస్సులో చిన్న ఆపరేషన్ తరువాత మళ్ళీమళ్ళీ బట్ట కనిపించే అవకాశమున్న వారు ఏకంగా ఒకేసారి పెద్ద ఆపరేషన్ చేయించుకోవచ్చు. అది సమంజసమే.

## 'పడమటి సంధ్యారాగం'

బహిష్టు ఆగిపోయి ఆరు నెలలు దాటితే దాన్ని మెనోపాజ్ అంటారు. అంటే 'పడమటి సంధ్యారాగం' అన్న మాట. వీరిలో కూడా మళ్ళీ నెత్తురు కనపడితే డాక్టరూ, పేషెంటూ కూడా చాలా సీరియస్‌గా తీసుకోవలసిన విషయం.

చిన్న ఆపరేషన్/ బయాప్సీ చేయించుకుని కేన్సరు లేదు అని నూరుపాళ్ళు అనిపించుకోవాలి. అది లేదన్నాక కూడా చాలా మందికి కేన్సరు నివారణకై ముందు జాగ్రత్తగా గర్భసంచి తొలగించే అవసరం కలుగుతుంది. ❊



# ఏ వయసుకు ఆ ముద్దు ముచ్చట్లు

పదహారు సంవత్సరాలు అయినా నిండని తన చిన్న కూతురు సావిత్రికి పెళ్ళి ప్రయత్నాలు మొదలు పెట్టాడు జగన్నాథం. సావిత్రి మంచి మెరిట్ స్టూడెంట్. ఇంకా చదువుకుంటానని ఎంత ఏడ్చి గోల పెట్టినా ఆ పిల్ల మాటలు వినిపించుకోకుండా పెళ్ళి నిశ్చయించాడు జగన్నాథం.

"ఈ రోజుల్లో ఎవరయ్యా ఇంత త్వరగా పెళ్ళిళ్ళు చేసేది? కొన్ని రోజులు ఆగు! ఆ అమ్మాయి చదువుకుంటా నంటోంది కదా చదవనివ్వు" అన్న స్నేహితుల మాటను అతను ఖాతరు చేయలేదు. "లేదయ్యా నేను నా మిగతా ఇద్దరు కూతుళ్ళ పెళ్ళిళ్ళు 14 ఏళ్ళకే చేసాను. ఇంకా ఈ పిల్లకే ఆలస్యం అయిందని అనుకుంటుంటే మీరేంటీ?" అని కస్సుమన్నాడు వాళ్ళ మీద.

చదువు, చదువు అని తపన పడిన ఆ పిల్ల బంగారు భవిష్యత్తు మొగ్గలోనే స్వంత తండ్రే తానుగా తుంచి వేసాడు. పెళ్ళి అయ్యి 5 సంవత్సరాలలో ముగ్గురు పిల్లల తల్లి అయ్యి కనీసం రోజూ పేపర్ చదవడానికి కూడ సమయం దొరకక, చీరల కోసం, నగలకోసం మొగుడ్ని సాధిస్తూ, తనను తాను తిట్టుకుంటూ, భారంగా సంసార నావను లాగే సావిత్రిలాంటి అమ్మాయిలు మన సమాజంలో కోకొల్లలు.

సావిత్రికి సరిగ్గా భిన్నమైన పరిస్థితి ప్రణహితది. మొదటి నుండి చాలా చలాకీ అమ్మాయి. చదువులో, ఆటల్లో, సంగీతంలో అన్నిట్లో మొదటి స్థానంలో ఉండేది. ఒక్కగానొక్క అమ్మాయి కావడంతో తండ్రి అల్లారుముద్దుగా పెంచి పెద్దచేసాడు.

22,23 ఏళ్ళకు పెళ్ళి చేద్దామన్న భార్య మొర వినిపించుకోకుండా, చదువు, ఉద్యోగం అంటూ 33 ఏళ్ళకు కష్టంమీద కూతురి పెళ్ళి చేసాడు. ప్రణహిత పెళ్ళి అయ్యాక అత్తగారింట్లో వారి అలవాట్లు, ఆచారాలు వీటితో సర్దుకు పోలేక, భర్తతో సామరస్యం కుదరక కష్టపడుతోంది.

కుసుమకు తొందరగా పెళ్ళి అయినా ఉద్యోగం కోసం, ప్రమోషన్ కోసం జీవితంలో సెటిల్ అవడంకోసం పిల్లలు అడ్డు అవుతారని 35 ఏళ్ళు మీదపడే వరకు ఆగింది. తాను ఆశించిన మంచి స్థానం సంఘంలో లభించినా మాతృమూర్తి అవుతానన్న ఆశ కాలక్రమేణా సన్నగిల్లుతోంది. పిల్లల కోసం ఇపుడు ఆమె ఎక్కని హాస్పిటల్ గుమ్మంలేదు, చూడని డాక్టర్ లేరంటే అతిశయోక్తి కాదు!

సనాతన భావాలు ఎక్కువగా ఉన్న రోజుల్లో మన దేశంలో చాలామంది తల్లిదండ్రులు వారి బిడ్డలకు 15 ఏళ్ళు నిండకుండానే పెళ్ళిళ్ళు చేసేవారు. ఆడపిల్ల (అంటే అక్కడి (వేరేచోటి) పిల్ల) ని ఎంత త్వరగా ఒక అయ్య చేతిలో పెడితే అంత తొందరగా గుండెల మీద కుంపటి దింపుకోవచ్చు అనే భావన చాలా మంది తల్లిదండ్రుల మనస్సుల్లో ఉండేది.

అదే కాకుండా చిన్నతనంలో పెళ్ళి చేసి పంపిస్తే, తన కూతురు అత్తగారింట్లో బాగా సర్దుకుపోతుంది, ఆమెకు పనిపాట్లు, ఆహార వ్యవహారాలు అత్తగారు వారి అలవాట్లకు అనుగుణంగా నేర్పించుకుంటారు- అని వారి అభిప్రాయం.



కాలక్రమేణా ఆడపిల్లలు కూడా బాగా చదివి, తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడి ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. తమకంటూ వ్యక్తిత్వం, ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం ఉంటాయనీ, కుటుంబానికి, దేశానికి తాము కూడా ఎంతోకొంత ఉపయోగపడవచ్చుననీ గాఢ విశ్వాసంతో పెద్ద చదువులు చదవడం, ఉద్యోగాల వేటలో పడటం, ఆపై ఉద్యోగంలో ఉన్నతికి తాపత్రయంలో పడిపోవటం జరుగుతోంది. వీటిలో పడి పెళ్ళిళ్ళు ఆలస్యమైపోతున్నాయి.

## లేటయితే...?

ఇలా బాగా వయసువచ్చాక పెళ్ళి చేసుకున్న వారిలో అదృష్టవశాత్తు మనసులు కలిస్తే అభిప్రాయ భేదాలు ఉండకపోవచ్చు. అలా కాక వారికంటూ ఒక ప్రత్యేకమైన ఇండివిడ్యుయాలిటీ ఏర్పడ్డాక, భార్యాభర్తలు ఒకరితో ఒకరు సర్దుకుపోవడం కొంచెం కష్టం కావచ్చు.

ఆలస్యంగా పెళ్ళిళ్ళు చేసుకున్నవారిలో పిల్లలు పుట్టడం వయసు పెరిగినకొద్దీ కష్టం అవుతుంది. గర్భం వచ్చినా, అధిక రక్తపోటు, చక్కెరవ్యాధి, మాయ క్రిందకు జారి ఉండటం, బిడ్డ గర్భసంచిలో సరైన పొజిషన్‌లో ఉండకపోవటం, బిడ్డ సంచిలో లోపాల మూలంగా కాన్పు కష్టం కావడం, బిడ్డలలో జెనిటిక్ సంబంధ లోపాలు, పెరుగుదలలో లోపాలు ఏర్పడవచ్చు.

40 ఏళ్ళ తర్వాత గర్భం దాల్చడమే చాలా కష్టం. వయసు దాటిపోతున్నా పిల్లలు పుట్టడం లేదన్న ఆదుర్దా, ఇరుగుపొరుగు స్నేహితుల పరామర్శలు ఇలాంటి దంపతుల బాధను అధికం చేస్తాయి.

సైన్సు అభివృద్ధి చెందిన ఈ రోజుల్లో ఆధునిక పద్ధతులు ఇలాంటి వయసు పెరిగిన స్త్రీలకు గర్భందాల్చడానికి దోహదం చేసినా వారికి, వారికి పుట్టబోయే బిడ్డకు కలిగే లోపాలను గాని కష్టాలను గానీ ముందుగా తెలుసుకొని, వాటిని పూర్తిగా అవగాహన చేసుకొని, డాక్టర్ల సహాయంతో ముందుకు అడుగు వేయాల్సి వస్తుంది.

## మరీ త్వరగా అయితే...?

ఇక మరీ త్వరగా పెళ్ళిళ్ళయిన వారి విషయాని కొస్తే, అమ్మాయి బాగా చిన్నపిల్ల అయినపుడు సంసారంలో వచ్చే ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కోవడానికి కావలసిన మానసిక పరిపక్వత ఆమెకు వుండకపోవచ్చు. వారిరువురి మధ్య తలెత్తే చిన్నపాటి గొడవలు కూడ ఆమె గోరంతలు కొండంతలు చేసుకొని ప్రతీసారీ పుట్టింటికి పరుగెట్టుకొని రావడం జరగవచ్చు.

పెళ్ళి అయిన వెంటనే కాన్పులు, అదీ బిడ్డబిడ్డకు మధ్య ఎడం లేకుండా పిల్లలను కనడం, తద్వారా ఆరోగ్య లోపాలు, రక్తహీనత మొదలగు రోగాల బారిన పడటం జరుగుతాయి. పిల్లలను సక్రమంగా పెంచటం, వారి ఆరోగ్య, చదువు సంధ్యల బాధ్యతలు వారిని మరింత క్రుంగదీస్తాయి.

పెళ్ళికి అమ్మాయిలకు కనీసం వయస్సు 18 ఏళ్ళు, అబ్బాయికి 21 ఏళ్ళు గా ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇది కనీసం వయసు మాత్రమే. అబ్బాయి కనీసం 24-25 ఏళ్ళకు కానీ చదువు ముగించుకొని సంసారానికి కావలసిన ఆర్థిక అర్హత సంపాదించుకోలేడు. అందుకే ఈ రోజుల్లో అబ్బాయిలు సంసార జీవితానికి కావలసిన కనీసపు హంగులు సమకూర్చుకొని కానీ పెళ్ళికి తయారు కావడం లేదు. కాకూడదు కూడా!

ఇక ఆడపిల్లల విషయానికొస్తే, 20-22 ఏళ్ళకు వారికి చదువులు ఒక కొలిక్కి రావటం జరిగి జీవితంపై ఒక అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

కాబట్టి చదువు అయ్యి, ఉద్యోగం వచ్చిన తర్వాత పెళ్ళి చేసుకొని, ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకున్నాక 1,2 సంవత్సరాలలో పిల్లలు కనడం మంచిపని, స్త్రీకి 20-25 ఏళ్ళ మధ్య గర్భం దాల్చడానికి అనువైన సమయం. కనీసం మొదటి కాన్పు ఈ టైంలో ప్లాన్ చేసుకుంటే అన్ని విధాల లాభదాయకం. రెండవ బిడ్డ కనీసం 2, 3 ఏళ్ళ తర్వాత పుడితే, మొదటి బిడ్డ కాస్త ఎదిగి తల్లిదండ్రులకు రెండవ సంతానాన్ని మనసారా ఆహ్వానించే అవకాశముంటుంది.

ఇలా సరైన వయసులో పెళ్ళి, పిల్లలు పుట్టడం - స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ శారీరకంగా ఆర్థికంగా, సామాజికంగా అన్ని విధాలా మంచిది. ఇలాంటి భార్యాభర్తలు చక్కటి సంతోషభరితమైన సంసార జీవితాన్ని అనుభవిస్తూ, ఆరోగ్యమైన సంతానాన్ని కని, వారికి సక్రమమైన దారిలో పెంచి చక్కటి పౌరులుగా తయారు చేయగలరు. ✳

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017